

Bernard Baudouin



L'argile

et ses vertus

cuisine, santé, beauté

PRESSES DU CHÂTELET

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

BERNARD BAUDOUIN

LES VERTUS DE L'ARGILE

*Beauté, santé, environnement...
Les bienfaits d'un remède universel*

PRESSES DU CHÂTELET

DANS LA MÊME COLLECTION

Flavia Mazelin Salvi, *Les Vrais Pouvoirs des fleurs de Bach*, Presses du Châtelet, 2012.

Anne Lavédrine, *Le Citron et ses vertus*, Presses du Châtelet, 2011.

Pierre Ripert, *Le Bicarbonate et ses vertus*, Presses du Châtelet, 2010.

Pierre Vican, *Huiles essentielles, leurs vertus bienfaisantes*, Presses du Châtelet, 2009.

Pierre Vican, *26 vertus bienfaisantes du vinaigre*, Presses du Châtelet, 2008.

DU MÊME AUTEUR

Optimisez votre positivité, De Vecchi, 2011.
Le Livre de l'étrange, De Vecchi, 2011.
Les Grandes Spiritualités asiatiques, De Vecchi, 2011.
365 jours de sagesse avec le dalaï-lama, Presses du Châtelet, 2011.
Alexandra David-Néel, un siècle de vie qui montre le chemin aux femmes, Ambre, 2010.
Entrez dans l'univers des prophètes, De Vecchi, 2009.
2012 : chronique annoncée d'un autre monde, Ambre, 2009.
Mettez du bouddhisme dans votre vie, De Vecchi, 2009.
Entrez dans le mystère des phénomènes de perception, De Vecchi, 2008.
Construire sa maison écologique, Ambre, 2008.
Méditez pour mieux vivre, De Vecchi, 2008.
Le Jeûne, de l'expérience physique à l'expérience spirituelle, Ambre, 2008.
Vérités sur les dalaï-lamas, le bouddhisme et le Tibet, De Vecchi, 2008.
Entrez dans l'univers étrange du chamanisme, De Vecchi, 2008.
Comment pratiquer la radiesthésie, Ambre, 2008.
Initiation au bouddhisme, Presses du Châtelet, 2007.
Le Grand Livre des saints, De Vecchi, 2007.
Near Death Experiences, De Vecchi, 2006.
Les Crop Circles, De Vecchi, 2006.
Le Guide des voyages spirituels, J'ai lu, 2005.
La Mort dévoilée, De Vecchi, 2004.
Les Êtres de Lumière, De Vecchi, 2004.
L'Hypnose, De Vecchi, 2004.
Grand Livre de la parapsychologie et du paranormal, De Vecchi, 2004.
Le Grand Livre des dalaï-lamas, De Vecchi, 2004.

Préceptes de paix des Prix Nobel, Presses du Châtelet, 2003.
Petit Livre de sagesse du dalaï-lama, Presses du Châtelet, 2002.
Oui, nous sommes bouddhistes, Presses du Châtelet, 2001.
Préceptes de vie du dalaï-lama, Presses du Châtelet, 2001.
Magie et mystères des nombres, De Vecchi, 2000.
Dictionnaire de l'astrologie, De Vecchi, 2000.
Le K'i, souffle universel de la vie, De Vecchi, 2000.
Les Pouvoirs de la méditation, De Vecchi, 1998.
Les Pouvoirs de la pensée positive, De Vecchi, 1998.
Comment développer son intuition, De Vecchi, 1997.
Les Phénomènes de perception, De Vecchi, 1996.
La Magie des superstitions, De Vecchi, 1995.
Le pouvoir des formes qui nous entourent, Sand, 1988.

*Pour plus d'informations sur les publications
de Bernard Baudouin, consulter
son site personnel : www.bernardbaudouin.com*

www.pressesduchatelet.com

Si vous souhaitez recevoir notre catalogue
et être tenu au courant de nos publications,
envoyez vos nom et adresse, en citant
ce livre, aux Presses du Châtelet,
34, rue des Bourdonnais 75001 Paris.
Et, pour le Canada,
à Édipresse Inc., 945, avenue Beaumont,
Montréal, Québec H3N 1W3.

978-2-845-92384-3

Copyright © Presses du Châtelet, 2012.

Sommaire

Page de titre

DANS LA MÊME COLLECTION

DU MÊME AUTEUR

Page de Copyright

INTRODUCTION

PREMIÈRE PARTIE - QU'EST-CE QUE L'ARGILE ?

1 - LES PROPRIÉTÉS DE L'ARGILE

DEUXIÈME PARTIE - DES USAGES MULTIPLES

2 - UNE LARGE GAMME D'APPLICATIONS

3 - L'ARGILE EN USAGE INTERNE OU EXTERNE

TROISIÈME PARTIE - LES DIVERSES APPLICATIONS DE L'ARGILE

4 - LES SOINS DE BEAUTÉ

5 - LES REMÈDES THÉRAPEUTIQUES

6 - LES AUTRES APPLICATIONS PRATIQUES

LA CUISINE À L'ARGILE

Conclusion

Bibliographie

INTRODUCTION

À une époque où chacun est à la recherche de produits miracles, pour être en pleine forme, pour paraître plus jeune, pour mieux vivre dans son environnement, pour nettoyer sa maison, entretenir son jardin ou soigner son animal de compagnie, les nouveaux produits surgissent de toutes parts, à grands renforts de publicité télévisée, de jingles radio ou d'encarts dans la presse.

Submergé par ce flot d'informations, de propositions, qui croire ? Comment choisir, entre ce qui est véritablement efficace et ce qui n'est que du marketing pur et dur ?

La réponse est évidente, car pleine de bon sens : plutôt que succomber aux slogans et textes racoleurs, ou à la beauté d'un emballage au design accrocheur, il suffit d'aller à ce qui a fait ses preuves, et si possible de longue date.

Par exemple, un produit totalement naturel, utilisé depuis des millénaires, qui fait du bien, soulage, soigne et guérit, régénère, purifie, désodorise, active le développement... un produit aussi vieux que la Terre, et issu de la terre : l'argile.

Aussi loin que l'on remonte dans l'histoire de l'homme, avant même qu'il ait façonné ses premiers outils, l'argile, matériau minéral simple et naturel par excellence, a été présente dans le quotidien des communautés.

Depuis les premiers abris en torchis, mêlant cette terre glaise aisément malléable à de l'eau, jusqu'aux divers ustensiles pour contenir des aliments et entreposer des récoltes, comme baume pour soigner les blessures, ou pour modeler les tablettes destinées à recevoir les premières formes d'écriture, l'argile s'est révélée un précieux atout dans de nombreux domaines. Les animaux eux-mêmes ne s'y trompaient pas, prenant d'instinct des bains de boue argileuse pour écarter les parasites ou soigner leurs blessures.

Très tôt, les hommes surent ainsi déceler dans cet élément minéral, disponible à l'infini juste sous la surface du sol, des vertus réellement bénéfiques, tant d'un point de vue pratique que pour ses propriétés inégalées et ses apports incontestables en matière de santé ou de beauté.

Issue de la terre nourricière, liée à l'eau qui permet ses multiples utilisations et au soleil lui conférant nombre de composés organiques, l'argile s'est imposée comme un véritable agent *régénérateur* et *purificateur*. Et, de fait, on en trouve trace dans les plus lointaines civilisations.

Les peuples africains l'utilisaient pour fabriquer des poteries ; les dynasties de l'Égypte ancienne la mêlaient à des huiles essentielles pour embaumer les corps de leurs pharaons, guérir nombre d'inflammations ou cicatriser des plaies ; la Grèce antique l'exploitait dans de vastes carrières, pour ensuite traiter les cas de dysenterie, d'intoxication, d'hémorragie et de troubles digestifs ; les premiers chrétiens en faisaient également usage, et Jésus l'aurait utilisée pour guérir des malades.

À toutes les époques, des récits attestent de la présence de l'argile dans les pratiques médicales et sociales, tant chez les Dogons que chez les peuplades rencontrées par l'explorateur Marco Polo au long de ses voyages, les communautés tibétaines des hauts plateaux de l'Himalaya, les tribus nomades du Soudan et du Moyen-Orient, ou encore les Indiens des Amériques et les ethnies de l'Inde ancienne.

Sur tous les continents, des pratiques ancestrales ont élevé l'argile au rang d'un bienfait naturel que les récits d'Avicenne, Plin l'Ancien, Marco Polo, Hippocrate, Galien ou encore le Mahatma Gandhi, ont contribué à inscrire non seulement dans les mœurs de leur époque, mais aussi dans les temps futurs.

Nombre de peuples restés en contact avec la nature ont longtemps utilisé l'argile à des fins médicales, mais aussi nutritionnelles. La géophagie – pratique consistant à manger de la terre, et dans le cas présent de l'argile – était fréquemment pratiquée au Mexique, dans l'Inde ancienne, au Soudan, chez certaines tribus indiennes des États-Unis, sur le continent sud-américain, dans une

grande partie de l'Afrique occidentale, mais aussi en Malaisie, à Sumatra, aux Philippines, en Espagne et au Portugal.

Au xx^e siècle, de grands naturopathes allemands, les militaires russes, des médecins suisses et certaines corporations françaises en vulgariseront largement l'utilisation thérapeutique, dans des applications aussi diverses que des traitements naturels en opposition à la pharmacopée chimique, pour enrayer une épidémie de choléra asiatique, dans des usages vétérinaires, ou bien à des fins cosmétiques.

Au point que l'argile est aujourd'hui reconnue, dans le monde entier, pour ses propriétés multiples au pouvoir énergétique et vivifiant, susceptibles d'améliorer et d'optimiser durablement les conditions d'évolution de toute forme de vie.

PREMIÈRE PARTIE

QU'EST-CE QUE L'ARGILE ?

1

LES PROPRIÉTÉS DE L'ARGILE

Matériau noble s'il en est, issu de la terre nourricière, l'argile rassemble un nombre impressionnant de composants et de principes énergétiques qui lui confèrent un profil minéral au-delà de toute comparaison. Aussi est-il nécessaire, pour en comprendre les effets multiples, de s'intéresser un bref instant à sa composition.

Une composition minérale très riche

L'argile résulte de la décomposition de roches mères (parties superficielles de la croûte terrestre, comme le granit) qui se sont cristallisées au fil du temps. De telle sorte que les différentes argiles sont des silicates d'alumines hydratés, dans lesquels sont imbriqués divers éléments minéraux (silice, aluminium, fer, magnésium, calcium, cuivre, sodium, potassium, manganèse...), ces derniers conférant notamment sa couleur particulière à chaque argile.

La texture de ces silicates d'alumine est soit phylliteuse (en feuillets), soit fibreuse (en deux ou trois couches) ; ce qui détermine la plus ou moins grande élasticité des différentes argiles.

Ces dernières sont donc classées à la fois en fonction de leur structure cristalline (argile d'altération rocheuse, ou argile de sédimentation) et de leurs éléments minéraux, puis répertoriées généralement dans trois grandes « familles » :

- les argiles comprenant un fort taux d'alumine (kaolinite, dicktite, halloysite, montmorillonite, beidellite, pyrophyllite, illite) ;
- les argiles comprenant un fort taux de magnésium (antigorite, saponite, talc, vermiculites, sépiolite, attapulgite) ;

– les argiles comprenant un fort taux de fer (nontronite, glauconite).

Ainsi que nous le verrons plus loin, ce sont la minéralogie et la cristallographie des argiles qui déterminent leurs propriétés médicales, par le biais de plusieurs mécanismes qui agissent sur les molécules organiques chez l'humain (modifiant leur biodisponibilité), chez l'animal et dans de nombreux autres contextes.

Quelle que soit l'application mise en œuvre, en préventif ou en curatif, administrée par voie interne ou externe, l'action combinée des nombreux oligo-éléments qui la composent confère à l'argile un étonnant pouvoir de régénération, à la fois reminéralisant et rééquilibrant, particulièrement efficace contre toutes formes de toxicité ou d'infection. Au point que nombre de civilisations l'ont élevée au rang d'« agent de guérison » quasi miraculeux.

Des pouvoirs multiples

Les propriétés minérales de l'argile lui confèrent une surprenante capacité à intervenir non pas à la manière d'un remède classique ou d'un médicament d'origine chimique, destiné à opérer un effet salvateur sur un point précis de l'organisme, mais comme une « substance vivante » qui agit avec un discernement certain, à la fois pour stopper l'action d'éventuels corps parasites et œuvrer efficacement à une reconstitution cellulaire saine.

La notion de « discernement » sous-entend une forme d'intelligence. Lorsqu'elle est utilisée à bon escient, l'argile semble en effet « aller là où est le mal ». Quel que soit le mode opératoire employé, les fonctions réparatrices de l'argile se fixent immédiatement là où réside le problème que l'on souhaite résoudre, ou le soulagement que l'on envisage.

Il faut y voir la raison pour laquelle l'argile est considérée depuis longtemps comme un remède polyvalent, engendrant des capacités de régénération, de reminéralisation et de rééquilibrage incomparables.

Un pouvoir absorbant

On a coutume de dire que l'argile fait office d'« éponge » ou de « buvard », tant son pouvoir absorbant est grand.

En effet, elle retient, pompe – « absorbe » littéralement – les liquides (eau, huiles, alcools...), les graisses, les odeurs, les gaz, les toxines.

Les analyses scientifiques de ces propriétés en arrivent à la conclusion que, du fait de sa constitution macromoléculaire, l'argile agit comme « un catalyseur qui, par polymérisation, modifie la structure de molécules simples pour les transformer en longues molécules polypeptidiques, lesquelles constitueront les chaînons devant former les protéines¹ ».

Un pouvoir antibactérien

Ce pouvoir absorbant, en empêchant la prolifération des bactéries, des microbes et des virus – l'argile séchée au soleil étant dépourvue de micro-organismes nocifs –, entraîne une action bactéricide, antiseptique, et même stérilisante, qui confère à l'argile des capacités curatives très étendues.

Un pouvoir adsorbant

Si le verbe « adsorber » – qui signifie littéralement *fixer par pénétration superficielle* – est peu commun, il n'en caractérise pas moins l'une des propriétés majeures de l'argile.

En effet, cette dernière, par un processus de fixation chimique, fixe et capte les impuretés, les mauvaises odeurs, les saveurs désagréables, les goûts douteux, les substances toxiques et les alcaloïdes, après quoi elle les neutralise en éliminant leurs effets indésirables. À titre d'exemple, on en voit les effets dans la capacité de l'argile à capter les éléments non utilisables de l'alimentation, en vue de leur évacuation.

C'est notamment sur cette capacité de neutralisation que repose l'intérêt essentiel de l'argile au niveau curatif, ainsi que nous le verrons plus loin².

Le pouvoir d'adsorption de chaque argile variant selon sa structure minéralogique et sa composition chimique, l'adsorption peut être physique ou chimique (ionique).

Un pouvoir antiseptique et cicatrisant

L'argile est un antiseptique naturel qui, au contraire des antibiotiques de synthèse, agit efficacement sans affecter ou détruire le terrain sur lequel elle est appliquée, tout en préservant l'immunité naturelle du sujet.

Ces propriétés optimisent les fonctions régénératrices de l'argile en matière de purification et de reconstitution cellulaire des tissus endommagés, jusqu'à parvenir à une cicatrisation totale par le biais d'une intervention entièrement naturelle.

Un pouvoir couvrant ou nettoyant

Selon leurs structures, les différentes argiles possèdent un pouvoir couvrant ou un pouvoir nettoyant, lequel détermine leur utilisation.

Les structures « en feuillet » sont plus couvrantes, donc adaptées à remplir un rôle de pansement.

Quant aux structures « fibreuses », plus absorbantes, elles sont particulièrement employées comme nettoyant.

Ainsi, une connaissance minimale des argiles est nécessaire avant de les employer, deux argiles de même couleur pouvant avoir des fonctions différentes.

Un pouvoir radioactif

L'argile est radioactive, comme tous les corps, tous les minéraux, mais à un taux infinitésimal, souvent difficilement détectable et pouvant varier d'une argile à l'autre. Il n'en demeure pas moins que les effets radioactifs de l'argile sur le corps humain sont aisément décelables.

Ainsi que le souligne fort justement Raymond Dextreit dans un ouvrage de référence, « il semble que l'argile possède, entre autres

propriétés, celle de stimuler la radioactivité des corps sur lesquels elle est appliquée si celle-ci est déficitaire, ou d'absorber celle en excès. [...] L'argile pourrait ainsi assurer la protection de l'organisme atteint par des radiations ionisantes. [...] pourvue d'un revêtement d'argile, la molécule est protégée contre certains rayonnements nocifs³ ».

Pour que l'utilisation d'une argile produise un effet positif, curatif, régénérateur, ou seulement apaisant, il faut que les radiations qu'elle émet s'accordent – entrent en affinité – avec celles du sujet concerné, qu'il s'agisse, selon les applications, d'un être humain, d'un animal, d'une plante ou de toute autre structure.

Une argile qui ne produit pas les effets attendus, qui ne semble pas « active », n'est pas forcément mauvaise : elle n'est simplement pas adaptée « radioactivement » à ce que l'on veut traiter. Pour obtenir un résultat tangible, il faut que les taux vibratoires de l'argile choisie et du receveur s'accordent sur une harmonisation minimale ; ce qui est une règle impérative dès que l'on fait appel à un remède d'origine naturelle.

Par conséquent, avant toute utilisation, il est prioritaire de rechercher quelle argile, de par ses composants minéraux, conviendra le mieux au traitement ou à l'effet recherché.

Extraction et fabrication de l'argile

L'argile est généralement présente dans le sous-sol, sous forme de gisements plus ou moins importants, peu profonds et permettant une exploitation à ciel ouvert.

Il peut s'agir de veines isolées d'une seule argile, ou de plusieurs veines d'argiles de couleurs différentes (verte, rouge, jaune, blanche), simplement superposées ou alternées selon leur composition minérale respective.

Après avoir été séparée des roches ou sédiments qui l'entourent, l'argile est analysée puis transportée sur une aire de séchage, l'idéal étant un séchage au soleil, dont les effets bienfaiteurs (radiations cosmiques, chaleur...) vont venir enrichir ses propriétés initiales. Le séchage au soleil doit être privilégié par rapport à tout séchage par

chauffage artificiel, les températures élevées diminuant considérablement (par dissociation moléculaire) les propriétés et pouvoirs régénérateurs de l'argile.

Un nouveau tri est ensuite effectué, qui permet d'éliminer les impuretés résiduelles, ensuite l'argile est traitée selon la qualité et la présentation souhaitées, c'est-à-dire concassée et broyée plus ou moins finement en fonction de l'utilisation qui en sera faite. On obtient ainsi une argile de taille appropriée, en granulés ou poudre surfine, qui pourra être utilisée dans de nombreuses applications.

DEUXIÈME PARTIE

DES USAGES MULTIPLES

2

UNE LARGE GAMME D'APPLICATIONS

À l'image des multiples utilisations que mirent en œuvre les plus lointaines civilisations, l'argile entre aujourd'hui dans une large gamme d'applications.

La richesse de ses propriétés minérales la rend indispensable dans de nombreux secteurs de la vie moderne – industrie, cosmétiques, santé ou encore les déclinaisons modernes de l'habitat en matière de développement durable.

Les diverses compositions argileuses permettent de choisir précisément quelle argile employer selon l'application envisagée. Mais si l'on classe généralement les argiles par couleur, c'est leur structure moléculaire qui en détermine l'efficacité – la couleur d'une argile résulte seulement de traces d'éléments minéraux –, au point que deux argiles de même couleur et de même qualité cristalline, mais d'origines différentes, peuvent avoir des effets variés. Il est donc essentiel, pour qui veut s'en servir à titre personnel, d'acquérir une connaissance minimale des différents types d'argile, afin d'opter pour la plus performante compte tenu de l'objectif à atteindre.

Savoir que telle argile a une structure « en feuillets » contenant deux couches de silice et une d'alumine, que telle autre présente trois couches de silice et une d'alumine, ou qu'une troisième a une structure « fibreuse », n'est pas absolument indispensable lorsqu'on n'est pas spécialiste, mais au moins faut-il s'intéresser aux effets qui découlent de chaque structure interne argileuse, laquelle détermine ses pouvoirs d'absorption et d'adsorption.

Bien choisir son argile

Il serait trop laborieux, pour un simple utilisateur, d'étudier systématiquement toutes les sortes d'argile, aussi vaut-il mieux laisser cela aux spécialistes, pour se concentrer sur les argiles qui sont les plus courantes et accessibles.

L'argile montmorillonite

Riche en minéraux, sa forte concentration en silice lui confère une grande qualité : un important pouvoir absorbant qui favorise la reminéralisation et la détoxification.

Très homogène, on l'utilise en voie interne et externe, particulièrement destinée à des applications thérapeutiques.

Les argiles vertes, qui appartiennent à cette catégorie, sont les plus courantes et polyvalentes.

L'argile kaolinite

Issue de la décomposition de roches granitiques, blanche et très fine, sa composition en deux couches (silice et alumine) présente des caractéristiques antibactériennes et cicatrisantes. Elle est également dotée d'un pouvoir couvrant neutralisateur, à la fois absorbant et adsorbant, utilisé dans de nombreuses applications externes.

L'argile illite

Chargée en potasse et alumine, sous différentes couleurs pouvant aller du gris au brun foncé, quelquefois rouge lorsqu'elle est très chargée en oxyde de fer, elle est surtout utilisée pour son pouvoir d'absorption, tonifiant et calmant, de préférence en externe.

L'argile bentonite

Résultant du mélange de plusieurs argiles, variant dans des teintes allant du blanc au gris foncé, elle est particulièrement utilisée pour son pouvoir couvrant et fixateur qui permet le transfert de principes actifs dans l'organisme par applications cutanées, ce qui lui vaut d'être utilisée dans la composition de nombreuses boues thérapeutiques.

L'argile attapulgite

De couleur blanche, verte ou rouge, c'est incontestablement l'une des argiles les plus absorbantes (mais probablement aussi la moins adsorbante), ce qui lui confère des vertus thérapeutiques importantes, par exemple comme pansement pour éliminer toutes les substances toxiques.

Le ghassoul

D'origine volcanique, cette argile apparentée à la catégorie des smectites est très prisée pour ses pouvoirs lavant, régénérant, désincrustant et adoucissant, qui lui permettent de fixer et d'éliminer très efficacement toutes les impuretés présentes sur la peau ou dans les cheveux.

Quelle forme privilégier ?

L'argile destinée à l'usage du grand public peut se présenter sous différentes formes.

De manière générale, il faut toujours privilégier une argile plutôt grasse, qui n'a pas été préparée, chauffée, ou associée à d'autres substances, particulièrement si ces dernières sont artificielles : c'est la garantie qu'elle a conservé toutes ses propriétés d'origine.

Dans tous les cas, il est préférable de faire un ou plusieurs essais pour vérifier que l'action escomptée se produit bien, plutôt que de s'en remettre aveuglément à une définition scientifique ne tenant pas compte de la zone d'application. En résumé, une argile « bonne » pour une certaine personne dans des conditions précises ne le sera

pas forcément pour une autre personne, quand bien même le cas à traiter présentera des symptômes identiques.

L'argile en poudre

L'argile en poudre est une argile sèche, conditionnée en sachets de quelques centaines de grammes, qui est soit ultra-ventilée (grains fins), soit ventilée (surfine, grains plus gros), soit fine (particulièrement adaptée aux applications locales).

L'argile en morceaux

Autre argile sèche, l'argile en morceaux est habituellement conditionnée en sacs de plusieurs kilos, en morceaux de tailles diverses, ou concassée sous forme de granules moins volumineux. Dans tous les cas, il faut écraser les morceaux en question pour ensuite les diluer dans l'eau.

L'argile humide

C'est une argile qui a l'aspect d'une pâte, conditionnée en pot ou en tube. Au contraire de l'argile sèche, elle ne nécessite pas d'adjonction d'eau pour être utilisée, car elle est déjà humidifiée. Sous cette forme, l'argile est particulièrement facile d'utilisation car déjà prête à l'emploi.

L'argile en gélules ou comprimés

Lorsqu'elle doit faire office de complément alimentaire, l'argile est conditionnée sous forme de gélules, de comprimés ou mise en sachets individuels. Les gélules ou comprimés sont à avaler comme n'importe quel médicament, alors que la poudre des sachets doit être diluée dans de l'eau.

On trouve généralement ces différentes sortes d'argiles dans les pharmacies, les parapharmacies et les magasins vendant des

produits naturels.

Il vaut mieux préparer soi-même l'argile que l'on va utiliser, sous une forme ou une autre (enveloppement, cataplasme, pansement, boisson...), plutôt que d'opter systématiquement pour des produits « à l'argile », dont on ne pourra jamais vérifier la pureté. Car, dans tous les cas, pour parvenir à une efficacité maximale, il est impératif de n'adjoindre à l'argile aucun additif : celle que vous employez doit être pure et naturelle à cent pour cent !

De nombreuses applications

Les différentes mises en forme de l'argile optimisent donc ses pouvoirs très étendus, permettant une utilisation simple dans de nombreuses applications :

- *en cosmétique*, l'argile est utilisée dans la composition d'une large gamme de produits de beauté, sous forme de masques, de crèmes, de soins divers visant à traiter la peau de différentes manières ;

- *pour la santé*, les propriétés détoxifiantes et régénérantes de l'argile sont susceptibles de résoudre un grand nombre de problèmes, soit ponctuellement, soit sous forme de cures plus ou moins prolongées, par voie interne ou en applications externes... les bienfaits de l'argilothérapie étant largement reconnus par les scientifiques ;

- *dans d'autres domaines*, tels l'alimentation, l'usage vétérinaire, les utilisations domestiques, le jardinage, la construction écologique, etc.

Quelle que soit l'utilisation qui en est faite, l'argile s'affirme comme un authentique « complément de bien-être », qui devient rapidement incontournable dès que l'on en a vérifié, à de multiples reprises, les effets spectaculaires.

3

L'ARGILE EN USAGE INTERNE OU EXTERNE

À voir ses étonnantes capacités curatives, on ne s'étonne guère du fait que les scientifiques considèrent aujourd'hui que l'argile, grâce aux minéraux qu'elle renferme (dont bon nombre entrent dans la composition de l'ADN), a probablement joué un rôle majeur dans l'émergence et le développement de la vie sur Terre.

Il s'agit donc d'un apport minéral de toute première importance, disponible à tout moment, auquel nous aurions tort de ne pas recourir lorsqu'un problème corporel survient.

Encore faut-il savoir dans quelles circonstances faire appel à ses pouvoirs multiples et comment l'utiliser pour en tirer le meilleur parti. Là encore, l'argile réserve quelques surprises, tant ses possibilités d'intervention sont nombreuses.

En usage interne

La pratique qui consiste à manger de la terre – plus précisément, dans le cas présent, de l'argile – peut apparaître primitive, voire rébarbative.

Cela peut se comprendre dans nos sociétés modernes où tout ce que l'on ingurgite est soigneusement ensemené, enrichi de diverses manières (pas toujours naturelles), mis en forme, préparé et aseptisé pour une utilisation la plus hygiénique et rationnelle possible.

Il n'empêche que la « terre », sous son aspect minéral, a toujours été considérée comme nourricière, au sens premier du terme. Pratiquée durant des millénaires, la géophagie est encore présente

sur tous les continents, dans des contrées et des pays aussi éloignés et de cultures différentes que la Chine, les États-Unis, le Mexique, l'Afrique, le Moyen-Orient, l'Inde, l'Amérique du Sud.

Il s'agit, dans la majorité des cas, de coutumes ancestrales perpétuées au fil du temps, imprégnées de croyances plus ou moins fondées en les bienfaits résultant de l'ingestion de telle ou telle terre dans des circonstances particulières.

On trouve également trace de ces comportements dans le règne animal, où nombre d'espèces trouvent d'instinct, dans la terre qu'elles avalent, les sels minéraux qui leur manquent.

Les raisons pour lesquelles l'homme moderne peut être amené à l'ingérer sont directement liées aux propriétés curatives et régénératrices évoquées précédemment.

Même si l'idée de prendre de l'argile par voie buccale reste étrange pour beaucoup, les répulsions ne résistent pas aux bienfaits attestés par les études cliniques.

L'argile n'est pas plus désagréable à ingérer que certains médicaments en poudre ; en revanche, ses pouvoirs sont autrement plus étendus qu'un simple « plâtre gastrique ».

Véritablement polyvalente, l'argile agit simultanément sur tous les tissus et organes affectés : elle purifie et draine l'organisme, enrichit le sang, comble les carences, guérit et cicatrise les problèmes de peau, élimine bactéries et toxines, régule les glandes endocrines et réduit les dysfonctionnements organiques. En un mot, elle stimule les fonctions vitales qu'elle revitalise tel un catalyseur naturel insufflant une énergie nouvelle dans tout le corps. Et, comble de l'efficacité, il suffit d'une faible quantité d'argile – le plus souvent une cuillerée à café quotidienne – pour obtenir à terme le résultat escompté.

Quelle argile employer ?

L'argile à ingérer doit être entièrement naturelle, ne pas avoir été mélangée à une quelconque substance additionnelle, être très fine et ne pas contenir de sable, avoir été nettoyée et surtout pas cuite.

Il est préférable d'employer une argile provenant de la région où l'on vit, avec laquelle on sera forcément plus en accord au plan

vibratoire. Sauf indication particulière, les argiles vertes ou grises sont fréquemment les plus utilisées, étant plus faciles à trouver dans le commerce.

Là encore, quelques essais pourront aisément permettre de voir quelle argile est la plus efficace en rapport avec un contexte donné.

Quelle dose, pour quelle durée ?

Il est essentiel de garder à l'esprit que la quantité d'argile à utiliser importe relativement peu. En réalité ce sont les émanations, les radiations émises par l'argile qui lui confèrent ses pouvoirs.

La quantité d'argile à absorber quotidiennement varie donc d'1 cuillerée à café pour les adultes à 1/2 cuillerée à café pour les enfants de moins de dix ans. On verra plus loin que certaines affections peuvent nécessiter d'augmenter la dose journalière jusqu'à deux ou trois cuillerées à café par jour.

La manière d'ingérer la préparation peut différer, selon que l'on boit uniquement l'eau, sans avaler le dépôt argileux déposé au fond du verre, ou que l'on ingère le tout.

En utilisation ponctuelle

Dans le cas d'une utilisation ponctuelle, il suffit de dissoudre une cuillerée à café d'argile dans 1/2 verre d'eau froide (non minéralisée, non chlorée, non bouillie au préalable), en prenant soin d'utiliser un verre épais (les radiations ioniques émises par l'argile fragilisent parfois le verre au point de le briser), et de ne pas se servir d'une cuiller métallique dans l'eau en question (en raison de l'interaction possible entre les éléments minéraux qui composent l'argile et le métal). Ensuite, laisser reposer le mélange quelques heures.

On peut absorber l'argile de préférence le matin à jeun, mais aussi une demi-heure à une heure avant un repas, ou bien le soir au coucher.

Dans tous les cas, quelle que soit l'argile utilisée, il faut savoir que ses multiples composants minéraux aux pouvoirs très actifs sont peu compatibles avec l'administration simultanée d'un traitement médical classique, voire homéopathique.

En cure prolongée

Pour une utilisation prolongée de l'argile, une cure, plus ou moins longue, est envisageable, selon l'effet recherché et les résultats obtenus. On peut alors préparer la solution à boire en plus grande quantité, à savoir 1/2 cuillerée à soupe d'argile diluée dans 75 cl d'eau.

Habituellement, il est recommandé de commencer par une cure de trois semaines, avec prise d'argile par voie buccale quotidiennement. Après quoi, il est bon d'interrompre la cure une semaine, en guise de repos, avant de la reprendre aussi longtemps que nécessaire, en se ménageant régulièrement des temps d'arrêt de sept à dix jours. On peut aussi alterner : une semaine avec argile, puis une semaine sans argile, et ainsi de suite.

Les boulettes d'argile

Pour qui éprouverait un problème à avaler une solution argileuse buvable, ce qui arrive parfois chez les enfants (goût mal supporté, nausées...), une autre solution consiste à sucer ou avaler de l'argile sous une forme plus compacte.

On trouve dans le commerce des comprimés, des bonbons, des gélules d'argile, qu'il est aisé d'avaler. On peut aussi sucer des morceaux d'argile naturelle grossièrement concassée.

Une autre solution consiste à préparer soi-même des boulettes d'argile de la taille qui nous convient le mieux. Il suffit de mélanger un peu d'argile avec de l'eau, jusqu'à obtenir une pâte plus ou moins ferme, à laquelle on peut adjoindre une infusion aromatique, quelques gouttes d'huile essentielle ou un peu de miel, pour en modifier le goût initial. Il faut ensuite laisser sécher les boulettes en question, si possible au soleil, pour les avaler ou les sucer comme n'importe quels pastilles ou bonbons.

Quelles précautions prendre ?

Comme tous les produits administrés par voie interne, en plus des propriétés qui sont les siennes

– dont on a vu combien elles sont nombreuses et très actives –, l'argile n'agit véritablement que sur un « terrain » physique sain et dénué de problèmes antérieurs.

C'est pourquoi, préalablement à toute utilisation par voie buccale, il est impératif de prendre en compte certains effets indésirables qui pourraient survenir, et même parfois des contre-indications majeures. D'autant plus que le fait d'avoir recours à l'argile résulte le plus souvent d'une automédication plutôt que du conseil d'un médecin.

Il faut donc savoir que, dans quelques contextes précis, l'administration d'argile en interne peut avoir des conséquences dommageables sur le plan physiologique, certains problèmes de santé récurrents étant incompatibles avec les composants minéraux de l'argile (radioactivité naturelle). Cette dernière est donc déconseillée, en usage interne, dans les cas suivants :

- la prise régulière de médicaments, en allopathie ou homéopathie ;
- des antécédents ou une présence d'occlusion intestinale ;
- les cas d'hernie abdominale ;
- des problèmes anciens ou récents de constipation ;
- une alimentation trop riche en graisse ;
- la prise simultanée d'huile de paraffine (pouvant entraîner la constitution de corps argileux solides) ;
- une hypertension du sujet (risque d'augmentation de la pression artérielle) ;
- en cas de cancer ou d'ulcère avéré (effets cumulatifs de la radioactivité naturelle de l'argile).

Hormis ces cas particuliers, les effets indésirables sont peu nombreux et, lorsqu'ils surviennent de façon anodine ou passagère, il suffit généralement de diminuer la dose d'argile ingérée pour qu'ils disparaissent.

En usage externe

L'utilisation de l'argile en usage externe est la plus connue, la plus courante et la plus pratique. Les hommes et les animaux ont

toujours eu recours, le plus souvent instinctivement, à l'application de l'argile sur la peau. Les effets bénéfiques s'en sont immédiatement fait sentir.

Avec le temps, les utilisations se sont diversifiées, au point qu'il existe aujourd'hui une large gamme d'applications, qui par leur effet direct sur la peau engendrent des bienfaits réels. À condition toutefois de respecter certaines règles de préparation en fonction de la zone corporelle concernée et du résultat escompté.

Une préparation très simple

Il est essentiel de ne jamais placer l'argile en contact avec du métal pouvant être oxydé, qu'il s'agisse d'une cuiller ou du récipient servant à la préparation. On prendra également les mêmes précautions avec tout objet en matière plastique, car cela reviendrait à amoindrir considérablement ses effets régénérateurs.

Pour ce qui est de l'argile proprement dite, il est impératif d'utiliser une argile très sèche. Si le moindre doute subsiste à ce sujet, on peut toujours la faire sécher – au soleil, et non artificiellement – pour être certain qu'elle ne renferme aucune humidité.

Généralement, l'argile que l'on se procure dans le commerce est déjà séchée, prête à l'emploi. Si elle se présente sous forme de morceaux, il faut réduire la taille de ces derniers, de préférence avec un couteau inoxydable, jusqu'à parvenir à la taille souhaitée. Le plus simple étant, bien sûr, d'acheter de l'argile déjà réduite en poudre.

Le récipient employé pour préparer l'argile doit donc être de préférence en bois, en terre, en verre ou en faïence, ou encore en acier garanti inoxydable si l'on souhaite absolument utiliser du métal.

Une pâte de consistance idéale

Il suffit ensuite de verser la quantité souhaitée d'argile dans le récipient, en prenant soin d'égaler sa surface, puis d'ajouter de l'eau peu minéralisée, non bouillie (si possible, de l'eau de source), jusqu'à recouvrir l'argile en totalité. On adaptera la quantité d'eau en fonction de l'argile utilisée, sachant que toutes les argiles n'ont pas les mêmes capacités d'absorption.

La préparation argileuse se conservant plusieurs jours, on peut aisément en préparer plus que nécessaire, en vue d'utilisations ultérieures. Une fois prélevée la quantité à utiliser dans l'immédiat, placer le récipient avec le reliquat d'argile si possible au soleil en le recouvrant d'un linge fin.

Dès lors que le processus d'absorption est commencé, on laisse la préparation reposer au moins une heure, sans y toucher. Après quoi on remue l'argile, qui se présente désormais sous forme d'une pâte plus ou moins collante

- elle ne doit pas être trop épaisse, et cependant assez ferme pour ne pas couler lors de l'application à venir ; on peut toujours ajouter un peu d'argile ou d'eau, afin de parvenir à la consistance pâteuse souhaitée –, jusqu'à ce qu'elle soit lisse, homogène et encore souple.

Une température variable

Compte tenu de ses nombreuses propriétés, l'argile peut être utilisée à des températures variables selon l'effet recherché :

- elle est appliquée froide sur les zones fiévreuses, enflammées, congestionnées ;
- elle est appliquée tiède sur les parties du corps qui nécessitent une revitalisation, un processus de reconstitution, mais aussi des effets localisés sur des organes très précis, tels que les reins, la vessie, le foie.

Si l'on doit réchauffer l'argile, il est recommandé de ne pas la soumettre à une source de chaleur trop vive, afin de préserver ses propriétés curatives.

Si une argile légèrement tiède est suffisante, on pourra se contenter de réchauffer cette dernière par une simple exposition au soleil.

En revanche, si plus de chaleur s'avère nécessaire, le mode de réchauffement à privilégier doit être le bain-marie, afin de préserver au mieux les propriétés initiales de l'argile. Il suffit pour cela de placer le récipient contenant l'argile dans un autre plus grand, que l'on remplit d'eau jusqu'à mi-hauteur. On place ensuite le tout sur le feu, jusqu'à parvenir à la température souhaitée.

Une précision s'impose : il est impératif de ne chauffer que ce dont on va faire un usage immédiat. Pour le cas où l'on aurait préparé de l'argile pour plusieurs jours, il ne faut surtout pas chauffer la totalité de la préparation, car la température de l'argile ne doit pas être augmentée plusieurs fois consécutives, au risque de voir disparaître une bonne partie de ses composants.

Une durée d'application modulable

Comme en toute pratique destinée à soulager une douleur, à réguler le fonctionnement d'un organe ou simplement à produire un mieux-être, la durée d'application de l'argile en usage externe varie selon l'ampleur du problème à résoudre, la zone à traiter, et l'état physique de la personne concernée par le traitement.

Dans certains cas, l'imposition d'un cataplasme d'argile nécessitera son remplacement toutes les heures ; en d'autres occasions, ce seront des compresses d'eau argileuse qu'il faudra changer une ou deux fois par nuit ; ailleurs, un cataplasme par jour ou par nuit suffira ; ou bien un simple emplâtre sera nécessaire durant quelques dizaines de minutes.

Compte tenu des réactions que peuvent entraîner les composants actifs de l'argile, il est important de ne traiter qu'une seule zone corporelle à la fois et d'éviter des applications trop rapprochées dans le temps, afin de ne pas entraîner un surcroît de fatigue, notamment sur un organisme affaibli.

En toute occasion, l'état de la zone à traiter dictera la meilleure utilisation de l'argile, le mode d'application adéquat et la durée idéale pour parvenir à un effet optimal.

Qu'il s'agisse d'un cataplasme, d'une compresse, d'un poudrage, d'un soin de la peau ou d'un bain de boue, l'argile utilisée devra être jetée immédiatement après usage, car au terme de son action sur le corps elle aura été dévitalisée, littéralement « déchargée » de ses principes actifs, et ne présentera plus aucun intérêt curatif ou bienfaiteur. Les supports ayant servi à sa mise en condition d'utilisation seront eux aussi jetés, ou lavés si possible.

Différents modes d'application

En usage externe, l'argile va permettre d'agir de deux manières distinctes :

- pour un traitement « en surface », très localisé, qui concernera en priorité la peau (inflammations, plaies diverses), les articulations, les os, etc. ;

- pour un traitement « en profondeur », afin de résoudre un problème lié à l'un des principaux organes du corps (foie, reins, estomac, pancréas...), qu'il s'agira de décongestionner ou revitaliser.

Dans tous les cas, il est impératif de ne mettre en œuvre qu'un seul traitement à la fois car les phénomènes déclenchés (nettoyage, drainage, décongestion...) se répercutent sur l'ensemble de l'organisme, conduisant parfois une grande partie des toxines du corps à converger vers le lieu de traitement.

Le cataplasme

Pour préparer un cataplasme d'argile, une fois l'argile mélangée à l'eau, comme évoqué précédemment, il suffit d'étaler sur un linge plutôt épais une quantité d'argile plus large que la zone à traiter, sans la tasser, sur une épaisseur de 0,5 à 2 cm. Le tissu devra être plus étendu que la préparation pâteuse.

Le cataplasme est ensuite placé sur la partie concernée, l'argile appliquée à même la peau, et si besoin maintenu en place par un bandage que l'on prend soin de ne pas serrer pour ne pas écraser l'argile.

Sur certaines parties du corps, notamment celles où l'argile aurait du mal à se fixer durablement à la peau (poils, plaie, accès difficile. . .), on peut placer une fine gaze entre l'argile et la peau, qui d'une part va faciliter l'imposition du cataplasme au bon endroit et d'autre part, grâce à son aération, n'entravera pas l'introduction directe dans l'organisme, à travers l'épiderme, des composants minéraux de l'argile.

Le cataplasme peut rester en place de quelques dizaines de minutes à plusieurs heures, selon la zone à traiter et l'effet recherché. À titre d'exemple, une plaie ouverte nécessitera le renouvellement du cataplasme toutes les heures, alors que le

traitement d'un organe profond pourra requérir une application de plusieurs heures.

La compresse

Dans certains cas, nécessitant une imposition moins importante et moins longue, on peut se passer du cataplasme et utiliser simplement une compresse trempée dans une préparation argileuse très claire (plus liquide que pâteuse), seulement imbibée d'une fine couche d'argile. La mise en place sur la zone à traiter est identique en tous points à celle du cataplasme.

Dans les deux cas, une fois l'effet obtenu, l'argile ayant séché, on retire le cataplasme ou la compresse, avant de nettoyer la peau avec une eau tiède, pour la débarrasser de toute trace argileuse.

Le poudrage

Une autre application courante de l'argile en usage externe consiste à utiliser cette dernière sous forme de poudre, que l'on applique à la manière d'un talc, en la pulvérisant ou à l'aide de massages, sur les petites plaies, les bobos, l'eczéma, les blessures légères, les rougeurs, et toutes les zones devant être désinfectées superficiellement.

L'action revitalisante et reconstituante de l'argile opère dès lors de façon rapide.

L'emplâtre

Un autre mode d'application fréquemment employé consiste à utiliser l'argile sous forme d'emplâtre.

Il s'agit simplement, avec de l'argile en poudre, de préparer une pâte argileuse, plus ou moins épaisse selon l'effet recherché, puis de l'appliquer directement sur la peau.

C'est le principe retenu pour la plupart des masques de beauté, dont un grand nombre sont à base d'argile, cette dernière étant quelquefois associée à des produits complémentaires, comme les huiles essentielles, la glycérine ou encore la paraffine.

Étalée de façon régulière sur la peau, à la main ou avec une spatule, l'argile est laissée en place jusqu'à ce qu'elle soit sèche, ou

tire un peu la peau.

On la retire ensuite, délicatement, en nettoyant la zone concernée à l'eau tiède, jusqu'à la disparition de tout composant argileux, puis à l'eau froide.

Sauf pour les soins de beauté, l'emplâtre d'argile est recommandé pour toutes les affections de la peau, depuis les irritations, les taches, la couperose, les boursouflures, les excroissances, les verrues, etc.

Dans tous les cas, le temps d'application d'un emplâtre dépasse rarement cinq à dix minutes, quitte à répéter l'opération régulièrement. À l'exception des soins des cheveux qui nécessitent généralement une application d'une trentaine de minutes pour être efficace.

Le bain de boue

Une autre utilisation de l'argile, bien que peu courante, consiste à prendre des bains de boue argileuse, particulièrement recommandés pour certaines affections osseuses ou rhumatismales.

Pour cela, on prépare un bain de pâte argileuse claire, dans un baquet ou une cuve – il est déconseillé de le faire dans une baignoire, l'argile pouvant obstruer les canalisations... sauf si l'on en utilise très peu (3 ou 4 cuillerées dans un bain) –, on régule la température par adjonction d'eau froide ou chaude, avant de s'y plonger entre cinq et dix minutes.

On peut ainsi envisager une sorte de « cure », prévoyant un bain d'argile quotidien, ou tous les deux jours, cela jusqu'à un mois, sachant que le bain de boue argileuse peut resservir plusieurs fois. Dans le cadre d'une cure, la durée d'immersion dans un bain d'argile pourra être augmentée progressivement jusqu'à une vingtaine de minutes.

TROISIÈME PARTIE

LES DIVERSES APPLICATIONS DE L'ARGILE

4

LES SOINS DE BEAUTÉ

Universellement reconnue pour ses propriétés régénérantes et reconstituantes, il était inévitable que l'argile en vînt à être abondamment utilisée pour traiter les problèmes de peau, surtout dans les sociétés modernes où l'image de soi tient une place prépondérante.

La peau en étant la première « vitrine », c'est vers des traitements visant à l'entretenir, à en peaufiner l'aspect, mais également à en effacer les imperfections ou les modifications temporelles par des soins adaptés, que les professionnels de la santé et des cosmétiques ont naturellement employé l'argile à des fins de « mieux-être », tant au niveau physique que psychologique. Il revint alors aux spécialistes de déterminer quelles argiles seraient les mieux adaptées.

Sans toutefois écarter les autres variétés, les études menées à cet effet conduisirent à privilégier l'argile montmorillonite et l'argile kaolinite, la première pour son absorption des impuretés et son pouvoir revitalisant, la seconde pour ses vertus adoucissantes. Les composants de l'une et l'autre – minéraux, oligo-éléments... – semblaient correspondre parfaitement au but recherché, à savoir une élimination effective des parties abîmées ou mortes de la peau par gommage (*peeling*), et ensuite un renouvellement cellulaire de nature à rétablir l'intégrité de l'enveloppe corporelle aussi rapidement que possible.

Masques, crèmes et autres soins du visage

Les Anciens avaient pour habitude de « traiter » les irritations ou les taches de la peau, de même que la couperose, en lavant les zones concernées avec une eau mélangée à de l'argile, après quoi ils massaient ces parties avec l'intérieur d'une écorce de citron.

Aujourd'hui, l'industrie cosmétique a revisité ces pratiques ancestrales pour proposer au grand public une large gamme de produits à base d'argile, tous réputés efficaces pour entretenir la peau ou la chevelure. Mais dans bien des cas une préparation personnelle suffit pour parvenir à des résultats identiques... qui plus est pour un coût dérisoire, et surtout avec l'assurance d'aucun apport d'adjuvant chimique !

Pour chaque type de peau, on prendra soin d'enrichir la préparation argileuse d'un ou plusieurs produits naturels aux effets spécialement adaptés au résultat recherché. Il pourra s'agir d'une huile essentielle, d'un extrait de fruit, d'algue, de plantes ou de minéraux, d'une poudre de céréale, d'une teinture-mère⁴, du contenu d'une gélule de vitamines, d'un jus de fruit ou de légume, ou encore de fleurs fraîches.

Dans tous les cas – masque, crème, boue, lait, bain, lavement ou massage –, toutes les préparations à base d'argile doivent être utilisées avec parcimonie, en respectant quelques règles incontournables, particulièrement le dosage des éléments qui les composent, la durée et la fréquence d'application.

Rééquilibrer, nourrir, revitaliser les divers types de peaux deviendra dès lors une simple question de motivation, d'organisation et de manipulation appliquée, à la portée de tous.

Les masques de beauté

Dans les applications de l'argile aux soins de beauté, les masques de visage sont parmi les pratiques les plus répandues, tant par leur facilité d'utilisation que par les résultats obtenus.

En provoquant un micro-peeling, ainsi qu'un apport substantiel d'oligo-éléments et de minéraux, l'argile active une rénovation cellulaire pouvant être effective, voire spectaculaire, sur tous les types de peau.

Sauf indication particulière, la plupart des masques d'argile doivent être appliqués entre quinze et vingt minutes, éventuellement humidifiés par vaporisation d'eau s'ils sèchent trop vite, après quoi le visage est rincé, lavé à l'eau tiède, puis froide. En complément, une eau florale⁵ adaptée à votre type de peau est recommandée.

Pour peau normale

Pour appliquer un masque sur une peau normale, composez une pâte à base d'argile en poudre (3 ou 4 cuillerées à soupe) et d'eau, à laquelle vous pouvez ajouter un jus de fruit ou de légume selon vos goûts.

Il suffit ensuite d'appliquer une couche peu épaisse de la préparation sur le visage que vous aurez préalablement lavé et démaquillé, en évitant les yeux, les lèvres et les narines. Puis laisser le masque en place jusqu'au moment où l'argile va sécher et commencer à tirer la peau.

Pour l'ôter, rincer le visage à l'eau tiède, puis froide.

Pour peau sèche

Si votre peau est plus sèche que la normale, ajoutez à la pâte argileuse de l'huile de germe de blé, de l'huile d'amande douce, ou de l'extrait de tilleul.

Une autre préparation, couramment utilisée, peut consister à ajouter à l'argile de l'huile d'amande douce, du miel liquide et du yaourt.

Puis procédez comme précédemment pour appliquer le masque (environ 15 minutes) et le retirer.

Pour peau grasse

Composez votre préparation avec une argile verte et une eau florale de menthe, à laquelle vous ajoutez de l'huile de noisette et un peu de jus de citron. Puis appliquez le masque durant une vingtaine de minutes.

Pour ce type de peau, une autre formule consiste à ajouter des algues marines, ou des extraits d'algue –dont on connaît

l'extraordinaire richesse nourricière.

Pour peau mixte

Dans le cas d'une peau ni totalement sèche ni totalement grasse, que l'on pourra donc considérer comme « mixte », vous pouvez adjoindre à la pâte argileuse de l'huile d'olive (1 cuillerée à café), de la spiruline⁶ et un peu de levure de bière. Puis appliquez le masque comme n'importe quelle autre préparation destinée au visage, si possible jusqu'au séchage complet de l'argile.

Pour peau terne

Votre préparation argileuse doit être composée à base d'argile rose (si possible), d'eau florale de rose, d'huile végétale d'onagre et d'huile essentielle de géranium rosat. Le masque est ensuite appliqué pendant quinze minutes, avant que le visage soit abondamment rincé à l'eau tiède, puis froide.

Pour peau abîmée

Si votre peau est abîmée, très sensible par endroits, et doit être régénérée, préparez votre mélange argile/eau comme d'habitude, puis ajoutez de la teinture-mère de thym ou de calendula, appliquez le masque sur votre visage, et recouvrez-le d'une fine couche de beurre de karité.

Il est conseillé de garder ce masque plusieurs dizaines de minutes pour parvenir à un effet réellement optimal (plus ou moins une heure).

Pour les rides

Préparez un mélange d'argile en poudre et d'eau, auquel vous ajoutez de l'huile d'amande douce et de l'huile d'olive, jusqu'à obtenir une crème onctueuse, à appliquer sur les parties ridées.

Une autre formule consiste à enrichir la composition précédente avec de la spiruline, de l'huile de carotte et du gel d'aloès, pour ajouter un effet adoucissant en améliorant la circulation sanguine.

Laissez la crème en place une quinzaine de minutes, puis rincez.

Pour les cernes

Pour atténuer les cernes sous les yeux, voire un commencement de « poches » disgracieuses, vous pouvez appliquer un mini-masque sur les zones concernées. Mélangez 1 cuillerée à soupe d'argile blanche soit avec de l'eau de source, soit avec de l'eau de bleuet pour accentuer l'effet de décongestion.

Appliquez ensuite la pâte argileuse sous les yeux, sans trop approcher ces derniers, et laissez le masque en place une dizaine de minutes, avant de rincer à l'eau claire.

Le maquillage

Produit naturel à cent pour cent, dont on connaît à présent les vertus apaisantes et régénératrices, en plus de l'application ponctuelle de masques sur le visage, l'argile peut également être utilisée en guise de maquillage quotidien... qui plus est sans aucun effet secondaire – ce qui est loin d'être le cas de nombreux produits cosmétiques en vente sur le marché –, puisqu'elle ne renferme aucun composant chimique. Et, pour ne rien gâcher, elle permet de réaliser une économie substantielle lorsqu'on sait quels prix prohibitifs peuvent atteindre certaines poudres aux marques réputées.

Poudres libres

Pour composer une poudre à appliquer sur le visage avec un pinceau, mélangez une base de fécule de maïs avec de l'argile rouge ou jaune, que vous doserez en fonction de la teinte souhaitée, jusqu'à obtenir une poudre très fine de couleur uniforme.

Cette préparation pourra être réalisée en quantité, et conservée dans un pot bien fermé.

Fards à paupières

Pour créer une ombre à paupières, partez de la même base que précédemment, mais en y mélangeant cette fois de l'argile rose ou violette selon la nuance désirée.

Une autre option consiste à utiliser de l'argile kaolinite (blanche), à laquelle vous ajoutez un ou plusieurs colorants naturels de votre choix, par exemple des pigments végétaux que vous trouverez facilement dans le commerce et qui sont particulièrement adaptés à cette fonction.

Démaquillant

Pour obtenir un démaquillant efficace et naturel à cent pour cent, il suffit de mélanger un peu d'argile avec de l'eau florale, une huile essentielle ou végétale, ou encore une infusion de la plante dont la senteur et les effets vous sont les plus agréables, jusqu'à l'obtention d'une pâte douce à utiliser instantanément, par massages successifs ou en laissant reposer durant quelques minutes, avant de rincer.

– Démaquillant pour peau grasse :

Utilisez du ghassoul [Z](#) en guise d'argile, auquel vous ajoutez un composé d'huiles essentielles de noisette et de citron comme additifs naturels. Une fois le visage rincé, terminez l'opération en vaporisant une eau florale de thym.

– Démaquillant pour peau fatiguée :

Composez un mélange d'argile verte, d'huile d'argan et d'huile essentielle de rose, toujours en donnant à la pâte la consistance qui vous semble idéale. Une fois le visage rincé, terminez l'opération en vaporisant une eau florale de rose.

Les soins dentaires

Les propriétés désinfectantes et assainissantes de l'argile, de même que sa propension à éliminer les mauvaises odeurs, en font un atout majeur pour lutter contre les caries et garder les dents blanches.

Il sera toutefois impératif de ne pas oublier la corrosivité de sa texture minérale, ce qui vous obligera, pour un usage dentaire, à utiliser une argile très fine et ultra-ventilée. Une application deux à

trois fois par semaine sera largement suffisante, et de plus évitera d'abîmer l'émail de vos dents.

Dentifrice

Le plus simple est de vous laver les dents avec un dentifrice à l'argile, que l'on trouve dans le commerce au rayon des produits naturels.

Une autre option consiste à composer vous-même la pâte dentaire que vous allez utiliser. Pour ce faire, mélangez de l'argile verte ultra-ventilée (1 cuillerée à soupe), de l'hydrolat de menthe poivrée (*idem*), et 1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé, sachant que cette préparation peut se conserver plusieurs jours. Puis brossez-vous les dents comme d'habitude, en prenant soin de ne pas trop mettre votre préparation en contact avec les gencives pour ne pas les irriter.

Les soins des cheveux

Si les masques à l'argile pour le visage sont très connus et utilisés depuis fort longtemps, il en va de même pour les masques capillaires et les shampooings argileux, les multiples vertus de l'argile permettant à la fois une régularisation de la sécrétion de sébum, un assainissement et une revitalisation en profondeur des différents types de chevelure.

La préparation de base sera la même pour tous les masques capillaires – 5 cuillerées d'argile verte en poudre (ou de ghassoul), recouvertes d'eau tiède, avant application de la pâte obtenue en couche épaisse sur le cuir chevelu et les cheveux durant une vingtaine de minutes –, à laquelle on ajoutera des additifs naturels (plantes, huiles essentielles...) pour parvenir à un traitement spécifique en fonction de la nature des cheveux concernés.

Cheveux secs

Pour un soin destiné à des cheveux plutôt fins et secs, pouvant même présenter des signes de dévitalisation, ajoutez à la préparation de base de l'huile d'argan et une eau de fleur d'oranger,

ou bien de la levure de bière et de la tisane de sauge, jusqu'à obtenir une pâte argileuse bien compacte.

Appliquez ensuite la préparation en couche épaisse et laissez reposer vingt minutes, avant de rincer abondamment à l'eau tiède.

Cheveux gras

Même préparation que précédemment, mais cette fois en additionnant l'argile à du sel marin et quelques gouttes d'huile essentielle de romarin.

Appliquez ensuite la préparation en couche épaisse et laissez reposer vingt minutes, avant de rincer abondamment à l'eau tiède.

Pellicules

Pour traiter des cheveux porteurs de pellicules (plutôt gras), composez la préparation de base et ajoutez-y de la tisane de sauge.

Appliquez ensuite la préparation en couche épaisse et laissez reposer vingt minutes, avant de rincer abondamment à l'eau tiède.

Cheveux blonds

Un traitement particulier peut être apporté aux cheveux blonds, souvent plus fragiles que les autres. Il suffit, pour cela, de réaliser une composition à base d'argile verte fine, à laquelle vous ajoutez de la poudre de camomille. Appliquez ensuite comme pour les autres masques capillaires.

Shampooings

Si vous ne disposez d'aucun additif naturel à ajouter à votre préparation argileuse, vous pouvez toujours vous faire un simple shampooing, qui permettra quand même aux propriétés minérales de l'argile d'accomplir leur effet tant sur votre cuir chevelu que sur vos cheveux.

Additionnez un peu d'argile verte surfine avec de l'eau tiède, puis appliquez ce mélange sur vos cheveux, avant de masser lentement votre chevelure.

Pour les shampooings argileux, les spécialistes recommandent généralement d'utiliser des argiles différentes en fonction de la nature des cheveux : vertes pour les cheveux gras, blanche pour les cheveux secs, rose pour les cheveux plus fins.

Une autre formule, particulièrement adaptée, si vous manquez à la fois de produits additifs naturels et de temps pour vous faire un shampooing classique, consiste à opter pour un shampooing sec. Il suffit pour cela de saupoudrer votre chevelure d'argile verte en poudre, de laisser agir 5 ou 6 minutes, puis de brosser vos cheveux tête en bas pour les débarrasser de l'argile.

Si vos cheveux sont plutôt secs, optez pour une argile blanche.

Les soins du corps

Les bienfaits de l'argile pour adoucir et assouplir l'épiderme, revitaliser et redonner de l'éclat n'étant plus à démontrer, vous pouvez en étendre l'utilisation à la totalité du corps, ajoutant là encore différents composants naturels venant enrichir ses propriétés de base, en fonction de l'effet recherché.

Les bains

Il s'agit probablement de l'application la plus simple qui soit, car elle ne demande aucune préparation. Il suffit en effet de verser de l'argile en poudre dans l'eau du bain, avant de s'y plonger entre 20 et 30 minutes.

L'argile blanche aura des vertus adoucissantes ; l'argile rouge sera plus drainante et antitoxines ; la verte sera davantage utile pour purifier la peau et lutter contre la fatigue ou le stress.

Pour accentuer les bienfaits dédiés à votre peau, selon votre goût vous pouvez ajouter du miel, une huile essentielle, une huile végétale ou une poudre d'algues.

Bain « douceur »

Ajoutez à l'eau de votre bain une argile blanche très fine, du lait en poudre, un peu de miel liquide et quelques gouttes d'huile

essentielle de lavande, et vous obtiendrez un bain qui adoucira durablement votre peau.

Bain « relaxation »

Un bain préparé à base d'argile verte surfine, augmenté de gros sel marin et d'une poudre d'algues, aura des vertus plus relaxantes.

Bain « silhouette »

Si vous préférez opter pour une version « amincissante » (problèmes de cellulite, d'amas graisseux...), ajoutez à l'eau de votre bain du ghassoul, quelques cuillerées d'algues en poudre et une essence de plante de votre choix.

Une trentaine de minutes d'immersion dans le bain sera nécessaire, après quoi vous pourrez faire un léger massage des zones concernées pour en compléter l'action visant à raffermir les tissus.

Bain drainant

Pour obtenir un effet drainant, mélangez à votre bain une argile rouge concassée et un composé de plusieurs huiles essentielles (citron, pamplemousse, cèdre de l'Atlas), puis ajoutez un peu de gros sel de mer.

Bain antifatigue

La fatigue et le stress étant les maux de société les plus répandus et ceux qui nous causent incidemment le plus de mal, n'hésitez pas à prendre, aussi souvent que possible, un bain visant à minimiser ou effacer totalement les traces de fatigue de votre organisme.

Pour cela, enrichissez l'eau de votre bain avec de l'argile blanche ou verte, plutôt concassée que surfine, que vous diluerez d'abord dans deux litres d'eau tiède. Après quoi versez cette préparation dans le bain et ajoutez-y de l'huile essentielle de verveine, ainsi que du gros sel de mer.

Puis plongez-vous dans ce bain reconstituant durant une bonne demi-heure, avant de vous rincer à l'eau bien froide.

Les savons

Toujours dans l'optique de profiter au maximum des propriétés nettoyantes et bienfaitrices de l'argile, vous pouvez également abandonner l'usage de savons achetés dans le commerce – dont on ne sait jamais quels en sont réellement les composants, certains n'étant en réalité que des adjuvants chimiques – pour purifier, adoucir et tonifier votre peau avec un composé à base d'argile.

Pour ce faire, mélangez de l'argile correspondant à votre type de peau avec un peu d'eau (nature ou additionnée d'une eau florale de votre goût), jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse, que vous pouvez ensuite utiliser en guise de savon, dans l'instant ou ultérieurement, en frottant doucement vos mains ou la partie de votre corps que vous souhaitez nettoyer.

Pour finir, rincez et passez à l'eau froide pour terminer par un effet tonifiant.

Les soins des pieds

Par ses propriétés minérales détruisant les bactéries et éliminant les odeurs, l'argile est également parfaitement adaptée aux soins des pieds, que ce soit par une application de cataplasme sur une zone douloureuse, une blessure, ou un bain d'une vingtaine de minutes.

Pour un bain spécialement destiné à vos pieds, dans une eau tiède, mélangez l'argile qui vous convient le mieux (en fonction de votre type de peau) à du gros sel gris de mer.

Pour pallier un souci de transpiration dans la journée, au cours de vos activités habituelles, vous pouvez composer une poudre à base d'argile, dont vous enduirez vos pieds chaque matin avant de mettre vos chaussettes ou vos chaussures.

Pour ce faire, mélangez une argile blanche à deux huiles essentielles, l'une de citron, l'autre de sauge. Vous pouvez éventuellement en préparer une certaine quantité à l'avance, et la stocker dans un flacon hermétique.

Vous constaterez très vite les effets réellement bénéfiques de cette préparation très simple à réaliser et utiliser.

Le déodorant

Réputée pour être un absorbeur d'humidité très efficace, et aussi pour ses propriétés favorisant l'élimination des bactéries – lesquelles, ne l'oublions pas, génèrent les mauvaises odeurs –, l'argile peut être utilisée comme déodorant, qui plus est totalement « naturel », au contraire de la plupart de ceux que l'on trouve habituellement sur le marché.

5

LES REMÈDES THÉRAPEUTIQUES

Force est de constater que les propriétés régénérantes et revitalisantes de l'argile ont un effet réellement spectaculaire dans de nombreux domaines.

Car l'argile n'est pas un « produit » comme un autre, une substance qu'il suffit d'appliquer sur une zone corporelle douloureuse pour obtenir un résultat concret. Elle ne résulte pas non plus de l'association de substances chimiques plus ou moins connues appartenant à la pharmacopée allopathique, dont quelques études très sérieuses nous révèlent aujourd'hui certains effets pervers.

Avant toute chose et toute application pratique, c'est d'abord un produit naturel à cent pour cent... qui plus est capable de soigner une quantité insoupçonnée de maux physiques. Au lieu d'une intervention « passive », l'argile va directement là où le mal agit, puis annihile la source du problème, avant de stimuler et revitaliser la partie ou l'organe concerné.

Au-delà du seul fait de combler un quelconque déficit, une carence ou une défaillance organique, l'argile agit comme un « catalyseur » dédié à la régénération des tissus, au rétablissement d'une fonction biologique et physique normale. Elle permet ainsi à l'organisme de retrouver son plein équilibre et de combattre efficacement tout risque d'agression ou de dysharmonie.

Apprendre à se soigner par l'argile n'est pas autre chose, en définitive, que revenir à de lointaines et anciennes pratiques, qui de tout temps ont fait leurs preuves aux quatre coins du monde, à la fois par leur simplicité d'utilisation et leur caractère éminemment naturel.

En ces temps d'urgences quotidiennes, de grandes fatigues répétées à longueur d'année, de stress en tout genre et toutes situations, le corps humain est soumis en permanence à des épreuves qu'il assume plus ou moins bien, et lorsque cela est difficile, les petits maux, les douleurs, les maladies apparaissent. C'est alors que l'argile et ses innombrables bienfaits peuvent entrer en action, permettant dans la plupart des cas de mettre un terme aux soucis rencontrés.

Parce qu'il s'agit d'une véritable thérapie naturelle « par la terre », il est conseillé d'éviter le recours à des médicaments, allopathiques ou homéopathiques, dans le même temps que l'on utilise l'argile pour ses vertus thérapeutiques, pour remédier à tel ou tel souci physique.

Pour chaque traitement envisagé, qu'il soit ponctuel ou durable, il est essentiel de savoir quelle argile employer, sous quelle forme et selon quelle durée, pour parvenir à un résultat optimal.

Abécédaire

Avant toute application d'argile dans un but thérapeutique, qui plus est de façon totalement autonome, une précision s'impose : en aucun cas, l'utilisation de l'argile ne doit se substituer à l'intervention d'un médecin lorsque le besoin s'en fait sentir, ou que la gravité du problème physique est flagrante.

A

Abcès

Dans les cas où il s'avère nécessaire de débarrasser la peau de ses impuretés, ou même du pus apparu sur certaines zones fragilisées, l'argile illite verte est la plus recommandée pour parvenir à un résultat durable. Elle va rapidement absorber et éliminer toute trace de substance ayant recouvert et/ou attaqué la peau.

Préparez un cataplasme froid et appliquez-le sur la zone à traiter. Dès qu'il commence à se réchauffer, vous pouvez le retirer.

Il est possible que dans un premier temps l'abcès ou la zone infectée paraisse plus virulent(e), c'est le signe que l'effet produit par l'argile est en action.

Renouvelez l'opération aussi souvent que nécessaire, jusqu'à complète disparition du problème.

Il est également possible, pour plus de commodités, de pratiquer une application plus légère durant la nuit, avec une simple compresse d'argile que vous changerez seulement une à deux fois.

Abcès dentaire

Dans les cas plus spécifiques d'abcès dentaire, optez plutôt pour l'argile montmorillonite verte, que vous utiliserez de quatre manières possibles :

- sous forme de dentifrice, que l'on trouve aisément dans le commerce ;
- comme cataplasme froid appliqué sur la joue, que vous conserverez plus ou moins une heure ; renouvelez éventuellement l'opération avec un intervalle de deux heures entre chaque application ;
- en bain de bouche, en diluant l'argile dans un verre d'eau et conservant la préparation quelques instants au contact de l'abcès, avant de bien vous rincer la bouche ;
- en suçant un morceau d'argile concassée.

Petit plus : pour une meilleure efficacité, pensez à ajouter 1 goutte d'huile essentielle de girofle dans l'eau de votre bain de bouche.

Acné

Grâce à ses propriétés antiseptiques, revitalisantes et cicatrisantes, l'argile est particulièrement adaptée au traitement de l'acné, aussi bien chez les sujets jeunes que plus âgés.

Pour ce faire, mélangez une argile montmorillonite surfine, verte ou blanche en fonction de votre type de peau, pour en faire une pâte épaisse (à moins que vous préfériez une argile en tube, que l'on trouve dans le commerce) à appliquer ensuite sur votre visage tel un masque de beauté.

Gardez le masque d'argile sur votre visage environ vingt minutes, avant de rincer ce dernier en deux temps : d'abord à l'eau tiède, puis à l'eau froide.

Petit plus : pour une action encore plus efficace, ajoutez 2 gouttes d'huile de pensée sauvage à votre mélange.

En cas de lésion ou bouton récalcitrant, appliquez directement sur la zone concernée une noisette d'argile humidifiée, additionnée à 1 goutte d'huile essentielle de lavande, que vous pourrez conserver en place plus longuement, par exemple durant toute une nuit.

Aérophagie

En cas de problème d'aérophagie ou de ballonnement passager, utilisez de préférence une argile kaolinite, que vous préparez sous forme de cataplasme à poser sur le ventre, une vingtaine de minutes.

Une autre solution consiste à faire une cure d'eau argileuse, régulièrement (un verre par jour en moyenne), jusqu'à ce que le problème disparaisse.

Ampoules

Si vous devez résoudre un problème lié à l'apparition d'une ou plusieurs ampoules, il faut en premier lieu vider l'ampoule de la sérosité qu'elle renferme, et qui, selon l'importance du traumatisme, peut également contenir quelques résidus sanguins.

Pour cela, percez l'ampoule avec une aiguille préalablement passée à l'alcool, puis nettoyez la zone concernée, et finalement appliquez un cataplasme froid d'argile illite ou montmorillonite sur l'ampoule, durant une à deux heures.

Anémie

En cas de faiblesse générale, d'une baisse d'énergie persistante, qu'elle résulte d'un stress particulier, d'une alimentation déficiente ou des suites d'un problème de santé, il est également possible de faire appel aux vertus régénérantes et revitalisantes de l'argile. Votre choix doit alors se porter sur une argile montmorillonite, que vous utiliserez de trois manières différentes :

- en cataplasme tiède, sur la nuque et sur le bas-ventre, pendant une à trois heures selon votre capacité à le supporter ; une autre formule consiste à appliquer un cataplasme d'argile froid sur la base de la colonne vertébrale, durant une soixantaine de minutes ;
- en cure interne, avec la préparation d'une eau argileuse à ingérer régulièrement une fois par jour, durant deux à trois semaines ;
- en bains d'argile (3 ou 4 cuillerées à soupe), durant une vingtaine de minutes, à répéter deux à trois fois par semaine.

Angine

Vous pouvez faire appel aux bienfaits de l'argile pour y remédier à peu de frais et très efficacement.

Choisissez une argile illite ou montmorillonite, que vous pouvez préparer selon trois modes d'utilisation :

- en suçant des boulettes d'argile (que vous aurez préparées en les additionnant avec de l'huile essentielle de thym) ou bien de simples morceaux d'argile concassée ;
- en apposant sur votre gorge un cataplasme froid (composé d'argile mêlée à de l'huile essentielle de géranium ou de lavande), durant au moins une heure, l'application pouvant être répétée deux à trois fois par jour ;
- ou encore, en faisant des gargarismes de lait d'argile blanche mêlé à de la tisane de sauge, de ronce, ou de mauve, également deux ou trois fois par jour.

Aphte

Les petits maux de bouche pouvant survenir à tout moment, il est important de savoir comment y remédier au plus vite. L'argile est parfaitement adaptée à ce type d'intervention, car ses propriétés minérales lui permettent à la fois de nettoyer les dents, de fortifier les gencives, de ralentir le déchaussement dentaire, et de débarrasser toute la bouche des impuretés qui pourraient s'y être incrustées.

Utilisez de préférence une argile verte montmorillonite, soit en suçant simplement un morceau d'argile concassée, à plusieurs reprises dans la journée ; soit en faisant, une fois par jour, un

gargarisme avec une eau tiède mélangée à 1 cuillerée d'argile surfine, durant trois à quatre minutes, avant de vous rincer la bouche.

Petit plus : pour augmenter l'action curative du gargarisme, ajoutez à votre préparation de bain de bouche 1/2 cuillerée à café de sel marin non raffiné. Ou bien une huile essentielle de thym ou d'eucalyptus.

Arthrose

Si vos articulations sont douloureuses, temporairement ou de façon récurrente, n'hésitez pas à faire appel aux bienfaits de l'argile pour apaiser la douleur et réduire durablement les inflammations articulaires.

Pour ce faire, utilisez de préférence de l'argile verte montmorillonite, sous forme de cataplasmes froids, auxquels vous pourrez ajouter, selon votre goût, une ou plusieurs huiles essentielles (citron, genièvre, lavande...), ou encore certaines infusions aux propriétés particulièrement adaptées à ce type de traitement (aubier, tilleul...). Le cataplasme, plutôt épais (environ 2 cm), pourra être laissé en place entre une et deux heures, et l'application répétée plusieurs fois dans la journée en cas de crise aiguë.

Ce traitement pourra être complété par une cure d'eau argileuse, à raison d'un verre à boire chaque matin, pendant plusieurs jours pour parvenir à des résultats probants.

Enfin, vous pouvez aussi prendre deux ou trois fois par semaine un bain d'eau argileuse additionnée de sel marin non raffiné.

Asthénie

En cas d'affaiblissement de l'organisme, se traduisant par une fatigue physique de tous les instants, outre le fait de vérifier son potentiel énergétique et d'augmenter un apport en vitamines et oligo-éléments, il peut être bon de faire en complément un traitement par l'argile. Votre choix doit alors se porter sur une argile montmorillonite, que vous utiliserez de trois manières différentes :

- sous forme de cataplasme tiède, sur la nuque et sur le bas-ventre, pendant une à trois heures selon votre capacité à le supporter ; une autre formule consiste à appliquer un cataplasme d'argile froid sur la base de la colonne vertébrale, durant une soixantaine de minutes ;
- en cure interne, avec la préparation d'une eau argileuse à ingérer régulièrement une fois par jour, durant deux à trois semaines ;
- par des bains d'argile (3 ou 4 cuillerées à soupe), durant une vingtaine de minutes, à répéter deux à trois fois par semaine.

Asthme

Si vous rencontrez des problèmes respiratoires de type asthmatique, l'argile peut vous soulager très efficacement. À cet effet, il est recommandé d'utiliser d'abord une argile illite, puis de l'argile montmorillonite.

Préparez un cataplasme d'argile chaud, additionné d'huile essentielle de thym, d'eucalyptus, d'origan. Appliquez-le sur votre poitrine, si possible durant une bonne heure.

Si le problème persiste et que vous choisissiez de prolonger les applications durant plusieurs jours, vous pouvez varier le positionnement des cataplasmes successifs : un jour sur la poitrine, le lendemain de chaque côté de votre colonne vertébrale.

En complément des cataplasmes, et pour accélérer la résolution du problème, prenez des bains d'eau argileuse, auxquels vous pouvez ajouter des huiles essentielles (menthe, origan, thym, eucalyptus...).

B

Ballonnements

Au moment de la digestion, lorsque les aliments ingérés parviennent dans le gros intestin (côlon), il se produit parfois un processus de fermentation bactérienne qui génère des gaz, ces derniers provoquant des ballonnements. Il en résulte une impression

de gonflement, qui sans être nocive peut être gênante. L'argile aide très concrètement à résoudre ce problème.

Utilisez à cet effet une argile kaolinite, que vous préparez sous forme de cataplasme à poser sur votre ventre, durant une vingtaine de minutes.

Vous pouvez aussi faire une cure d'eau argileuse, régulièrement (1 verre par jour en moyenne), jusqu'à ce que le problème disparaisse.

Blessures

En cas de blessure superficielle, vous pouvez utiliser l'argile aussi bien pour extraire un corps étranger de la plaie que pour colmater la zone où la peau a été « déchirée ».

À l'aide d'une argile verte surfine, si la blessure est très récente et encore fraîche, saupoudrez celle-ci avec l'argile en poudre, ou bien recouvrez-la avec une argile en pâte.

Il est également possible d'appliquer un cataplasme froid, sachant que l'argile va littéralement « attirer » et extraire tout corps étranger éventuellement introduit dans la plaie. Ôtez le cataplasme dès que l'argile est sèche, et nettoyez la plaie avec une infusion de plante, par exemple de thym. Renouvelez l'opération jusqu'à ce que tout danger d'infection soit écarté.

Puis laissez la blessure à l'air, pour que le processus de cicatrisation puisse s'accomplir naturellement.

Bosses

Prendre un coup involontairement, heurter une personne, se cogner dans un meuble, peut entraîner divers types de traumatismes bénins, depuis la simple contusion jusqu'à une bosse proéminente, ou encore un hématome plus ou moins étendu.

Là encore, l'argile peut être un remède très utile et efficace pour résorber localement le problème et en atténuer les effets dans le temps. Il vous suffit pour cela de confectionner un cataplasme froid d'argile illite, épais d'au moins 1 cm, que vous appliquerez sur la zone concernée et maintiendrez en place jusqu'à ce que l'argile soit sèche, l'idéal étant de le garder en place au moins une heure.

Renouvelez ensuite l'opération aussi longtemps qu'une trace subsiste à la surface de la peau, en remplaçant l'argile illite par la montmorillonite.

Durant le traitement, en complément, vous pouvez appliquer chaque nuit une compresse d'eau argileuse, maintenue par une bande, que vous garderez jusqu'au matin.

Bouche

Grâce à ses propriétés nettoyantes et régénérantes, l'argile contribue très efficacement à débarrasser tous les recoins de la bouche des impuretés qui pourraient s'y être incrustées.

Utilisez de préférence une argile verte montmorillonite, soit en suçant simplement un morceau d'argile concassée, à plusieurs reprises dans la journée ; soit en faisant, une fois par jour, un gargarisme avec une eau tiède mélangée à 1 cuillerée d'argile surfine, durant trois à quatre minutes, avant de vous rincer la bouche.

Bourdonnement (oreilles)

Les problèmes plus spécialement localisés aux oreilles, dans le cas présent lorsqu'il s'agit de bourdonnements passagers ou permanents, trouvent également dans l'argile un remède simple aux effets bienfaiteurs.

Il suffit d'opter plutôt pour une argile illite, avec laquelle vous préparez un cataplasme d'argile froid que vous disposez ensuite autour de l'oreille. Il est recommandé de le conserver en place durant une heure, à moins qu'il ne devienne chaud plus rapidement, auquel cas vous devez l'enlever sans tarder.

En cas de bourdonnement persistant et très dérangeant, l'application peut être répétée plusieurs fois dans la journée.

Boutons

L'argile est particulièrement adaptée au traitement de toutes les formes de boutons pouvant apparaître sur la peau à tout âge.

Pour les éliminer rapidement, mélangez une argile montmorillonite surfine, verte ou blanche en fonction de votre type de peau, pour en

faire une pâte épaisse (à moins que vous préfériez une argile en tube, que l'on trouve dans le commerce), que vous appliquez ensuite sur votre visage tel un masque de beauté.

Gardez le masque d'argile sur votre visage environ vingt minutes, avant de rincer ce dernier en deux temps : d'abord à l'eau tiède, puis à l'eau froide.

En cas de lésion ou bouton récalcitrant, appliquez directement sur la zone concernée une noisette d'argile humidifiée, additionnée à 1 goutte d'huile essentielle de lavande, que vous pourrez conserver en place plus longuement, par exemple durant toute une nuit.

Bronchite

Lorsque, au sortir d'un rhume, ce sont les voies respiratoires qui posent problème avec les bronches prises d'une inflammation inhabituelle, souvent provoquée par un virus, le recours à l'argile peut grandement vous soulager.

Procurez-vous de l'argile illite, ou montmorillonite verte, avec laquelle vous composez un cataplasme, tiède ou froid selon votre goût. Placez-le ensuite sur votre poitrine, si possible assez longuement, entre une et deux heures.

Vous pouvez reproduire cette application à plusieurs reprises dans une même journée, et même alterner ce premier type de cataplasme avec des cataplasmes de même composition, placés cette fois dans votre dos, à hauteur des poumons, de part et d'autre de vos vertèbres.

Petit plus : ajouter 1 goutte d'une ou plusieurs huiles essentielles à votre cataplasme (citron, eucalyptus, lavande, origan, thym...) en augmentera notablement l'efficacité.

Brûlures

Les brûlures superficielles font également partie des petits maux quotidiens auxquels on peut être confronté à tout moment. C'est pourquoi il est utile de savoir comment en atténuer les effets par l'application d'un simple cataplasme d'argile. Plus tôt vous intervenez après le moment de la brûlure, plus grandes seront les chances d'une guérison rapide.

Choisissez une argile illite ou montmorillonite verte surfine, dont vous commencez par saupoudrer la brûlure dans sa totalité. Ensuite, préparez un cataplasme d'argile froid, ou bien utilisez l'un de ceux, tout prêts, que l'on trouve aisément dans le commerce. Après quoi vous appliquez délicatement une gaze sur la surface brûlée et posez le cataplasme dessus. Conservez ce dernier en place durant deux heures.

Si vous devez renouveler l'application, et que la gaze adhère à la zone brûlée, laissez-la en place avant de poser un nouveau cataplasme. L'argile se chargera d'éliminer tout débris et toute infection dans un délai relativement court.

Une autre solution, en cas de brûlure des extrémités des membres, consiste à plonger la partie brûlée dans une boue argileuse que vous aurez préparée au préalable dans une bassine. Il est alors recommandé que l'immersion dans la boue dure une bonne heure. Là encore, l'opération peut être renouvelée, en alternant avec des périodes de repos égales aux périodes d'application.

C

Calculs (reins ou vésicule)

L'apparition de calculs est le signe d'un dysfonctionnement de ces organes, et génératrice de douleurs souvent aiguës.

Parallèlement à un traitement médical, vous pouvez accélérer la résolution du problème en appliquant un cataplasme d'argile chaud (illite) sur la zone corporelle douloureuse, au moins deux heures si possible.

Accessoirement, complétez ces applications par une cure d'eau argileuse, à raison d'un verre par jour.

Carie

Maladie infectieuse de la dent, la carie dentaire est une lésion de l'émail et de la dentine, due le plus souvent à des carences alimentaires ou à une santé générale dégradée.

Par ses propriétés régénérantes et revitalisantes, l'argile peut activement contribuer à en atténuer les effets et mettre en œuvre un processus de retour à la normale.

Pour ce faire, vous pouvez utiliser une argile montmorillonite verte, que vous utiliserez de trois manières possibles :

- sous forme de dentifrice, que l'on trouve aisément dans le commerce ;

- en bain de bouche, en diluant l'argile dans un verre d'eau et en conservant la préparation quelques instants au contact de la carie, avant de bien vous rincer la bouche ;

- ou plus simplement en suçant un morceau d'argile concassée.

Petit plus : pour une efficacité encore accrue, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de girofle dans l'eau de votre bain de bouche.

Cicatrice

Les propriétés revitalisantes et régénérantes de l'argile semblent particulièrement adaptées au traitement des cicatrices, quelle qu'en soit l'origine. Elle favorise ainsi la restructuration des tissus et la recomposition du derme comme de l'épiderme.

Pour ce faire, utilisez une argile verte en cataplasme, que vous appliquez régulièrement sur la cicatrice, sachant qu'il faut répéter l'opération durant un certain temps (par exemple, chaque nuit, pour plus de commodité) avant d'en voir apparaître les effets bénéfiques.

Circulation sanguine

Un certain nombre de problèmes dus à une mauvaise circulation sanguine peuvent également être solutionnés grâce aux multiples propriétés de l'argile, qui par son action sur les capillaires sanguins rétablit une fluidité idéale dans tout le corps.

La première des utilisations conseillées en pareil cas est une cure d'argile montmorillonite surfine par voie interne, à raison d'un verre chaque matin.

Si le problème est plus sérieux et s'oriente vers une phlébite ou une artérite, complétez le traitement médical et la cure interne en appliquant localement un cataplasme épais.

Un bain d'eau argileuse froide, durant une quinzaine de minutes, peut aussi avoir un effet des plus bénéfiques sur l'ensemble de la circulation sanguine.

Cœur

Les troubles ou affections cardiaques peuvent également trouver en l'argile un remède naturel susceptible d'alléger les douleurs ou dysharmonies passagères. Il est bien sûr nécessaire de consulter un médecin si les symptômes s'amplifient et perdurent.

Commencez par des applications sur la poitrine de compresses d'eau argileuse froide (entre 17 et 20 °C), que vous laisserez en place durant une demi-heure dans un premier temps, puis si vous le supportez bien, jusqu'à deux heures au fil des nouvelles applications.

La tolérance aux compresses durant deux heures étant assurée, vous pouvez ensuite remplacer ces dernières par des cataplasmes tièdes de plus en plus épais (jusqu'à 2 cm maximum), durant une à deux heures. À condition qu'il ne refroidisse pas, vous pouvez alors le garder toute une nuit. Il est recommandé de ne poser un cataplasme pour ce type d'affection qu'une fois par vingt-quatre heures.

Colique néphrétique

La formation de calculs dans la vessie entraîne parfois des douleurs très intenses, pouvant déboucher sur des conséquences graves. Avant d'en arriver à cette extrémité, il peut être utile de faire appel à l'argile pour résorber le problème dès son apparition.

Pour ce faire, choisissez une argile illite dans un premier temps, puis montmorillonite dans les applications ultérieures. Préparez un cataplasme froid d'argile verte et appliquez-le sur les reins ou la vessie, si possible assez longuement durant une période de calme (par exemple, le soir, entre deux et trois heures).

Petit plus : vous pouvez avantageusement compléter ce traitement argileux par l'absorption d'une grande quantité d'eau chaque jour (deux à trois litres), et le soir une cure d'infusions, dont vous alternerez les plantes (aubier, tilleul...).

Colite

Les irritations du gros intestin ou du côlon étant fréquentes de nos jours, qu'elles résultent d'un déséquilibre alimentaire, d'une perturbation passagère de la flore intestinale, d'une ingestion de toxines (tabac, café...), ou plus simplement d'un stress dû aux conditions de vie moderne, un certain nombre de traitements, souvent longs, peuvent en atténuer les effets.

L'argile peut elle aussi contribuer à un retour à la normale, associée toutefois à un régime alimentaire sérieux, excluant notamment les viandes, charcuterie et autres graisses d'origine animale.

Vous pouvez donc « traiter » de façon naturelle ce type d'irritation en choisissant de préférence une argile blanche, attapulгите ou kaolinite, dont les propriétés minérales concourent à traquer et éliminer les toxines et poisons de toute sorte dans l'organisme humain.

Il vous suffit pour cela de préparer un lait d'argile, dont vous allez boire un verre au début de chaque repas, lequel va avoir pour effet de prévenir et calmer préventivement les irritations des muqueuses du gros intestin et du côlon.

Congestion

En cas d'élévation inhabituelle de la tension artérielle, qu'il s'agisse d'une congestion cérébrale, d'un simple coup de chaleur ou d'une véritable insolation, il est recommandé d'appliquer au plus vite un épais cataplasme d'argile froid sur la nuque. Laissez ensuite l'argile faire son effet durant au moins une heure. Puis renouvelez l'opération tant que la tension n'a pas retrouvé un rythme normal.

En complément et en alternance, vous pouvez également apposer un autre cataplasme froid sur le bas du ventre, qu'il sera bon de conserver environ deux heures.

Conjonctivite

Parce qu'ils sont des organes essentiels au bon fonctionnement du corps humain, les yeux doivent requérir toute votre attention. La

conjonctivite – inflammation ou infection d'un œil – est un mal courant, bénin si l'on y remédie dès qu'il apparaît.

À la moindre alerte, à la plus petite gêne ou douleur, il faut prendre aussitôt les mesures qui s'imposent.

Pour ce faire, confectionnez un petit cataplasme d'argile froid, placez une gaze sur l'œil infecté, fermé, puis posez délicatement le cataplasme sur la gaze. En cas de douleur persistante, renouvelez l'opération toutes les demi-heures.

Constipation

Les problèmes relatifs à l'élimination des selles peuvent survenir à tout moment et à tout âge.

Si le dérangement n'est qu'occasionnel, on peut se contenter de s'en remettre à une bonne hygiène alimentaire, notamment en supprimant les apports toxiques et favorisant l'ajout de fibres dans la nourriture, mais aussi en veillant à une bonne hydratation et à faire régulièrement de l'exercice.

Si l'encombrement persiste, il est possible de recourir à l'argile. À cet effet, n'oubliez pas que l'effet premier de l'argile serait plutôt d'endiguer tout phénomène de diarrhée, donc de provoquer une consolidation plus qu'une fluidité accentuée. En d'autres termes, tout usage de l'argile par voie interne mal dosé peut entraîner une occlusion intestinale... aux conséquences autrement plus graves qu'une simple constipation.

Dans un premier temps, il vaut donc mieux tenter de résoudre le problème à l'aide d'une tisane laxative. Et seulement si cela n'a aucun effet, en venir à l'utilisation de l'argile.

Commencez par boire un verre d'eau argileuse par jour (½ cuillerée à café d'argile blanche surfine), en plusieurs fois s'il le faut, mais toujours en évitant d'ingérer directement l'argile déposée au fond du verre.

Si le problème subsiste, abandonnez l'usage interne et composez un cataplasme froid d'argile blanche, que vous posez ensuite sur votre abdomen, une à deux fois par jour, si possible entre une et deux heures pour chaque application.

Pour compléter ce traitement, il peut également être bénéfique de prendre régulièrement un bain d'argile (plus ou moins 3 cuillerées à

soupe d'argile dans l'eau du bain), durant une vingtaine de minutes.

Contusions

Une contusion, ou ecchymose, que l'on appelle plus communément un « bleu », est une sorte de traumatisme causé par un impact avec un objet, qui endommage les capillaires et permet au sang de se propager dans les tissus les plus proches du point d'impact.

Par ses propriétés minérales revitalisantes, l'argile est là encore tout indiquée pour résorber localement le problème et en atténuer les effets dans le temps. Il vous suffit pour cela de confectionner un cataplasme froid d'argile illite, épais d'au moins 1 cm, que vous appliquerez sur la zone concernée et maintiendrez en place jusqu'à ce que l'argile soit sèche, l'idéal étant de le garder en place au moins une heure. Renouvelez ensuite l'opération aussi longtemps qu'une trace subsiste à la surface de la peau, en remplaçant l'argile illite par la montmorillonite.

Tout le temps du traitement, en complément vous pouvez appliquer chaque nuit une compresse d'eau argileuse, maintenue par une bande, que vous garderez jusqu'au matin.

Convalescence

Durant toute période suivant une maladie, une opération, ou plus simplement une grande fatigue, le retour à un état de santé habituel s'effectue progressivement et par étapes. Il est alors possible, et particulièrement indiqué, de faire appel aux vertus régénérantes et revitalisantes de l'argile.

Choisissez une argile montmorillonite, que vous pourrez utiliser de trois manières différentes :

- sous forme de cataplasme tiède, sur la nuque et sur le bas-ventre, pendant une à trois heures selon votre capacité à le supporter ; une autre formule consiste à appliquer un cataplasme d'argile froid sur la base de la colonne vertébrale, durant une soixantaine de minutes ;
- en cure interne, avec la préparation d'une eau argileuse à ingérer régulièrement une fois par jour, durant deux à trois

semaines ;

– ou encore en bains d'argile (3 ou 4 cuillerées à soupe), durant une vingtaine de minutes, à répéter deux à trois fois par semaine.

Cor

Affection bénigne mais néanmoins douloureuse, et parfois même handicapante, l'apparition d'un cor peut elle aussi nécessiter un traitement approprié pour en limiter les effets.

L'argile peut y contribuer, par le biais d'un cataplasme humide et froid d'argile montmorillonite, que vous appliquez sur le doigt de pied douloureux durant deux à trois heures. Répétez ensuite cette application chaque jour, jusqu'à complète disparition du problème.

Coups

Quelle que soit l'origine du coup que vous avez reçu, vous pouvez en atténuer grandement les conséquences en faisant appel à l'argile pour résorber le traumatisme.

Préparez un cataplasme froid d'argile illite, épais d'au moins 1 cm, que vous appliquez ensuite sur la zone concernée et maintenez en place jusqu'à ce que l'argile soit sèche, l'idéal étant de le garder en place au moins une heure. Renouvelez ensuite l'opération aussi longtemps qu'une trace subsiste à la surface de la peau, en remplaçant l'argile illite par la montmorillonite.

Durant tout le temps du traitement, en complément vous pouvez appliquer chaque nuit une compresse d'eau argileuse, maintenue par une bande, que vous garderez jusqu'au matin.

Coup de soleil

Dans la plupart des cas, un coup de soleil ne porte pas à conséquence, mais il se peut que la brûlure soit suffisamment prononcée pour engendrer une douleur persistante, que l'argile peut contribuer à apaiser durablement.

Pour cela, préparez un cataplasme froid d'argile illite ou montmorillonite verte surfine, que vous appliquez ensuite sur la zone brûlée. Renouvelez l'application, environ toutes les deux heures,

jusqu'à ce que le processus de revitalisation et de régénération des cellules soit enclenché.

Au cas où l'application d'un cataplasme poserait un problème, vous pouvez le remplacer par une compresse d'argile qui aura le même effet thérapeutique en étant moins astreignante.

Couperose

Les peaux fines, fragiles et plutôt claires sont parfois soumises à une dilatation de vaisseaux sanguins, sous forme de petits filets rouges apparaissant sur les pommettes, les faces ou les ailes du nez, la paupière inférieure, ou encore le front. On appelle ce phénomène « couperose », ou encore « rosacée ».

Comme pour tous les problèmes touchant la peau, l'argile peut y remédier en partie, du moins temporairement car, bien souvent, au-delà des seules causes dues par exemple à une trop grande exposition au soleil, ou à d'importantes variations de températures, il existe une part d'hérédité dans l'apparition de la couperose.

Grâce à ses propriétés antiseptiques, revitalisantes et cicatrisantes, l'argile est donc particulièrement adaptée au traitement de la couperose. Pour ce faire, mélangez une argile montmorillonite surfine, verte ou blanche en fonction de votre type de peau, pour en faire une pâte épaisse (à moins que vous préfériez une argile en tube, que l'on trouve aisément dans le commerce) que vous appliquez ensuite sur votre visage tel un masque de beauté.

Gardez le masque d'argile sur votre visage environ vingt minutes, avant de rincer ce dernier en deux temps : d'abord à l'eau tiède, puis à l'eau froide.

Coups de chaleur

En cas de simple coup de chaleur, dès lors qu'il n'est pas question d'une véritable insolation, il est recommandé d'appliquer sans tarder un épais cataplasme d'argile froid sur la nuque. Laissez ensuite l'argile faire son effet durant au moins une heure. Puis renouvelez l'opération tant que la température ambiante du corps n'aura pas retrouvé son niveau habituel.

En complément et en alternance, vous pouvez également apposer un autre cataplasme froid sur le bas du ventre, qu'il sera bon de conserver environ deux heures.

Coupure

Au nombre des propriétés de l'argile, son action bactéricide et désinfectante, alliée à un étonnant pouvoir de cicatrisation, est certainement la plus efficace et la plus simple à mettre en œuvre.

C'est particulièrement le cas lorsqu'un problème de coupure ou d'écorchure survient. Il suffit, en effet, dans un premier temps de laver la plaie avec une eau argileuse pour mettre fin au saignement (argile kaolinite ou attapulgite), puis d'apposer un cataplasme froid à renouveler toutes les deux heures.

En dernier ressort, une fois la plaie nettoyée et le processus de régénération enclenché, laissez la blessure à l'air libre, afin que la cicatrisation s'accomplisse normalement.

Courbatures

Les courbatures font partie des petits maux de tous les jours, inhérents à nos activités quotidiennes et à notre résistance physique en fonction de notre âge, avec lesquels il faut composer quotidiennement, mais que l'argile peut nous aider à minimiser grâce aux vertus des minéraux qui la composent.

Le plus simple consiste à verser trois ou quatre cuillerées à soupe d'argile verte surfine dans l'eau de votre bain, puis de vous y plonger durant vingt à trente minutes.

Une autre solution réside dans le fait de préparer un cataplasme tiède ou chaud, que vous appliquez ensuite sur la ou les parties de votre corps courbaturées, durant au moins deux heures. Opération à renouveler aussi longtemps que les douleurs se feront sentir.

Crampes

Dans les cas de contractions musculaires intenses conduisant à des crampes, parfois très douloureuses, les nombreux minéraux que renferme l'argile peuvent là encore apporter un soulagement à la fois

efficace et durable. Il vous suffit de choisir parmi plusieurs modes d'intervention :

- soit une cure interne, à raison d'un verre d'eau argileuse par jour ;
- soit un cataplasme d'argile verte tiède, appliqué sur la zone douloureuse entre deux heures et deux heures trente ;
- ou encore un bain argileux, dans lequel vous aurez ajouté à l'eau 4 cuillerées à soupe d'argile surfine, ainsi que la même quantité de gros sel marin non raffiné, avant de vous y plonger durant une trentaine de minutes.

Cystite

Pour lutter contre cette inflammation des voies urinaires, il peut être utile, en complément d'une médication classique, d'utiliser l'argile.

Pour ce faire, préparez un cataplasme chaud (ou tiède) d'argile illite ou montmorillonite, que vous appliquez ensuite à hauteur de votre vessie, si possible durant plus d'une heure, en milieu de matinée ou d'après-midi, voire le soir (loin des repas). En cas de crise, renouvelez l'application plusieurs fois dans la journée.

D

Décalcification et problèmes osseux

En ce qui concerne les problèmes liés à une décalcification, à de l'arthrite, à des affections des os ou de la moelle, un traitement à l'argile sur la colonne vertébrale s'impose.

Préparez un cataplasme froid d'argile verte montmorillonite, plutôt épais, que vous appliquerez localement ou sur toute la colonne vertébrale, durant deux à quatre heures, ou toute une nuit. Si la sensation de fraîcheur subsiste, remplacez le cataplasme froid par un autre d'argile tiède.

Renouvelez l'application une fois par jour, ou bien trois ou quatre fois en période de crise. Si une sensation de vertige venait à se

produire, interrompez les applications, puis recommencez quelques jours plus tard.

Déminéralisation

On considère généralement qu'il y a déminéralisation lorsque l'organisme humain élimine une quantité trop importante de substances minérales, telles que le calcium, le phosphore, le potassium, le sodium, etc. Il en résulte alors une faiblesse générale, une baisse d'énergie qui peut persister plus ou moins longtemps.

La grande diversité de ses apports minéraux (silice, aluminium, fer, magnésium, calcium, cuivre, sodium, potassium, manganèse, etc.) confère à l'argile un réel pouvoir régénérateur pour compenser les carences éventuelles.

En cas de déminéralisation avérée, votre choix doit alors se porter sur une argile montmorillonite, que vous utiliserez de trois manières différentes :

- sous forme de cataplasme tiède, sur la nuque et sur le bas-ventre, pendant une à trois heures selon votre capacité à le supporter ; une autre formule consiste à appliquer un cataplasme d'argile froid sur la base de la colonne vertébrale, durant une soixantaine de minutes ;

- en cure interne, avec la préparation d'une eau argileuse à ingérer régulièrement une fois par jour, durant deux à trois semaines ;

- par des bains d'argile (3 ou 4 cuillerées à soupe), durant une vingtaine de minutes, à répéter deux à trois fois par semaine.

Dents

Pour tous problèmes liés à la dentition, l'argile est aussi d'un apport sans pareil. Que ce soit par bain de bouche, ou l'utilisation régulière d'un dentifrice à l'argile (que l'on trouve aisément dans le commerce), non seulement elle désinfecte et raffermi les gencives, éliminant tout ce qui pourrait être source d'infection, mais en plus elle blanchit les dents.

Vous pouvez également prendre l'habitude de sucer de temps à autre un petit morceau d'argile, ou une boulette que vous aurez

confectionnée vous-même.

Dépression

Si les causes de dépression peuvent être nombreuses, elles ont toutes la même incidence sur notre comportement au quotidien. Et, en conséquence, certains états dépressifs peuvent être en partie traités avec des remèdes à base d'argile, dont on connaît à présent les fonctions régénérantes et revitalisantes pour tout l'organisme, y compris en matière de redynamisation des facultés mentales et intellectuelles.

Une première application consiste à boire chaque jour un verre d'eau argileuse, que vous pourrez compléter par l'apposition sur votre nuque d'un cataplasme d'argile montmorillonite (bandé avec le front), que vous garderez en position durant deux à trois heures.

Petit plus : vous pouvez à tout moment enrichir ce traitement de base en buvant régulièrement des infusions au potentiel également stimulateur (lavande, thym . . .).

Dermatose

Toutes les affections ou inflammations de la peau peuvent être regroupées sous le nom générique de « dermatose », quelle qu'en soit leur cause. L'argile peut être un moyen facile pour y remédier simplement, et surtout naturellement.

Pour ce faire, commencez par une cure de lait d'argile montmorillonite, à raison d'un ou deux verres par jour.

Complétez ce traitement interne en préparant un cataplasme léger que vous appliquez ensuite sur les portions de peau atteintes.

Petit plus : pour une plus grande efficacité, ajoutez 1 goutte de quelques huiles essentielles (cajéput, camomille, géranium...).

Pour les affections spécifiques au visage, remplacez le cataplasme par un masque. Mélangez une argile montmorillonite surfine, verte ou blanche en fonction de votre type de peau, pour en faire une pâte épaisse (à moins que vous préfériez une argile en tube, que l'on trouve dans le commerce), que vous appliquez ensuite sur votre visage tel un masque de beauté. Gardez le masque

d'argile sur votre visage environ vingt minutes, avant de rincer ce dernier en deux temps : d'abord à l'eau tiède, puis à l'eau froide.

Une fois le cataplasme ou le masque enlevé, passez une crème à la propolis sur les zones qu'il a couvertes, pour accélérer la désinfection et la cicatrisation.

Diarrhée

Grâce à ses propriétés minérales absorbantes, l'argile est particulièrement conseillée dans les cas de diarrhée, car elle enrayera notablement tous les phénomènes s'apparentant à la diarrhée ou la dysenterie.

En conséquence, une cure interne sera donc parfaitement adaptée à ce type de cas, en gardant toutefois à l'esprit qu'un mauvais dosage pourrait entraîner un effet contraire, à savoir un blocage des fonctions d'évacuation, autrement dit une occlusion dont les conséquences pourraient être dangereuses.

Préparez une eau argileuse à base d'argile blanche attapulgite ou kaolinite (2 cuillerées à soupe pour un litre d'eau), que vous laissez ensuite reposer plusieurs heures avant d'en boire un à trois verres par jour, sans ingérer l'argile déposée au fond de la bouteille ou du verre.

Vous pouvez compléter ce traitement en buvant des tisanes qui renforceront l'effet de l'argile (myrtille, orge, ronce, pétale de rose...).

Doigts

Les blessures aux mains sont fréquentes, entraînant le plus souvent des douleurs peu importantes mais néanmoins problématiques.

Dans tous les cas, il faut savoir que l'on peut traiter ces « bobos » d'un jour, qu'il s'agisse de petites plaies ou de simples contusions, avec de simples cataplasmes d'argile verte, assez épais, dont on entoure le doigt blessé, et que l'on renouvelle toutes les deux heures, avant que l'argile, en séchant, comprime le doigt et entrave la circulation du sang.

Douleurs articulaires

Ce que l'on considère habituellement comme des douleurs articulaires sont en fait des rhumatismes articulaires, lesquels résultent d'inflammations douloureuses des articulations, qui peuvent être aiguës ou chroniques. Elles surviennent généralement lors du vieillissement et peuvent toucher indistinctement les épaules, les coudes, les poignets, les mains, les genoux, les hanches, les pieds, et aussi la colonne vertébrale.

Les multiples vertus de l'argile en font un atout de premier ordre pour lutter efficacement contre les douleurs articulaires et réduire durablement les inflammations qui en sont les causes.

Pour ce faire, utilisez de préférence de l'argile verte montmorillonite, principalement sous forme de cataplasmes froids, auxquels vous pourrez ajouter, selon votre goût, une ou plusieurs huiles essentielles (citron, genièvre, lavande...), ou encore certaines infusions aux propriétés particulièrement adaptées à ce type de traitement (aubier, tilleul...). Le cataplasme, plutôt épais (environ 2 cm), pourra être laissé en place entre une et deux heures, et l'application répétée plusieurs fois dans la journée en cas de crise aiguë.

Ce traitement pourra être complété par une cure d'eau argileuse, à raison d'un verre à boire chaque matin, si possible régulièrement pour parvenir à des résultats probants.

Enfin, vous pouvez aussi prendre deux ou trois fois par semaine un bain d'eau argileuse additionnée de sel marin non raffiné.

E

Écharde

L'extraction d'une écharde (en bois, verre, métal...) procède du même principe que pour la plupart des autres blessures. Là encore, les propriétés absorbantes, revitalisantes et régénérantes de l'argile font des merveilles, de la plus simple des manières.

Il suffit pour cela d'appliquer un cataplasme d'argile verte surfine (à préparer vous-même, ou en utilisant une pâte argileuse vendue dans le commerce) sur la zone où l'écharde a pénétré, et de laisser l'argile agir plusieurs heures, par exemple toute une nuit.

Le lendemain, une fois la peau nettoyée et ramollie, il vous sera beaucoup plus facile, et surtout moins douloureux, d'extraire l'écharde.

Eczéma

Les affections particulières de la peau, que sont l'eczéma, l'urticaire, l'impétigo ou toutes autres éruptions en plaques, trouvent elles aussi en l'argile un remède qui stabilise puis réduit leur évolution. Ses propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et cicatrisantes confèrent à ce composé de minéraux un pouvoir régénérateur bien plus efficace que nombre de médicaments allopathiques généralement recommandés.

En premier lieu, commencez une cure interne d'eau argileuse à base d'argile illite blanche, additionnée à du citron et du chlorure de magnésium, à raison d'un verre par jour durant deux à trois semaines (uniquement l'eau, sans ingérer l'argile déposée au fond du verre).

Parallèlement, vous pouvez préparer et apposer régulièrement (deux à trois fois par jour) sur les zones concernées des cataplasmes d'argile (ou une pâte d'argile verte en tube), que vous retirez dès que cette dernière est sèche.

Une autre solution consiste à appliquer sur les parties atteintes et douloureuses des compresses d'argile, auxquelles vous aurez ajouté une infusion de camomille.

Enfin, dans le but d'atténuer d'éventuelles démangeaisons persistantes, prenez une fois par semaine un bain chaud d'eau argileuse.

Dans les cas de problèmes récurrents, il est fortement conseillé de se rapprocher d'organismes (chaîne thermique) proposant des enveloppements complets et des bains de boue d'argile.

Entorse

Lorsque le fonctionnement d'une articulation est poussé à l'extrême, au-delà des limites habituelles, il s'ensuit un traumatisme des ligaments, qui sont alors étirés ou distendus anormalement, voire déchirés. C'est ce que l'on appelle généralement une entorse,

ou encore une foulure, une douleur vive et un gonflement autour de l'articulation, puis l'apparition d'un hématome, en étant les premiers symptômes.

Les minéraux présents dans l'argile lui confèrent un pouvoir anti-inflammatoire et antidouleur qui peut être très utile en pareil cas, à la fois en calmant rapidement la douleur, en accélérant la résorption de l'hématome et en rétablissant une circulation sanguine harmonieuse.

Pour mettre en œuvre ce retour à la normale, préparez un cataplasme froid d'argile illite ou montmorillonite, puis appliquez-le sur la zone douloureuse et enflée, durant au moins une heure, en prenant soin d'enlever le cataplasme dès que l'argile devient chaude. Renouvelez l'opération entre deux et quatre fois par jour jusqu'à complète disparition de la douleur, du gonflement et de l'hématome.

Si le problème persiste sans résultat conséquent, alors que normalement l'argile agit assez rapidement, un avis médical s'impose.

Estomac

Les problèmes d'estomac résultent le plus souvent d'une irritation passagère de la muqueuse, due à une trop grande acidité ou à la présence de toxines qui perturbent le bon fonctionnement de l'organe.

Il est tout à fait opportun d'avoir recours à l'argile pour en calmer les effets, car ses composants minéraux ne tardent pas à calmer la douleur, limiter puis neutraliser l'acidité, faire disparaître les toxines, et au bout du compte libèrent l'estomac de tout ce qui perturbait sa fonction digestive.

Avant tout, commencez une cure d'argile verte surfine (1 cuillerée à café dans un verre d'eau), à raison d'un verre par jour, que vous pouvez continuer durant trois semaines. La première semaine, ne buvez que l'eau, sans avaler les résidus argileux déposés au fond du verre. Puis, les deux autres semaines, remuez le tout et buvez la totalité.

Vous pouvez ensuite compléter utilement cette cure interne par des cataplasmes d'argile froid, en prenant soin de les appliquer, sur votre estomac, d'une part hors des périodes de digestion (soit

environ une heure trente à deux heures après un repas), et autant de temps avant le repas suivant, pour que l'action de l'argile soit terminée lorsque vous mangerez à nouveau et enclencherez un nouveau processus digestif.

Enfin, un bain d'eau argileuse (3 ou 4 cuillerées à soupe d'argile surfine), chaque jour, pourra également contribuer à faire disparaître vos douleurs stomacales.

Petit plus : pour une efficacité encore accrue, ajoutez une dizaine de gouttes d'huile essentielle de lavande à votre argile avant de la diluer dans l'eau de votre bain.

F

Fatigue

Lorsqu'un affaiblissement physique ou psychique inhabituel survient et s'installe dans la durée à l'état de veille, que ce soit sans raison apparente ou à la suite d'efforts répétés, on parle d'une fatigue de l'organisme.

Cette dernière est la plupart du temps réversible, pour peu que l'on s'astreigne à prendre suffisamment de repos, au terme duquel on retrouve son niveau normal de performances.

Vous pouvez néanmoins, en plus du repos, faire appel aux vertus régénérantes et revitalisantes de l'argile. Votre choix doit alors se porter sur une argile montmorillonite, que vous utiliserez de trois manières différentes :

- sous forme de cataplasme tiède, sur la nuque et sur le bas-ventre, pendant une à trois heures selon votre capacité à le supporter ; une autre formule consiste à appliquer un cataplasme d'argile froid sur la base de la colonne vertébrale, durant une soixantaine de minutes ;

- en cure interne, avec la préparation d'une eau argileuse à ingérer régulièrement une fois par jour, durant deux à trois semaines ;

- en bains d'argile (3 ou 4 cuillerées à soupe), durant une vingtaine de minutes, à répéter deux à trois fois par semaine.

Fièvre

Les accès de fièvre, qui se traduisent par une élévation de la température corporelle, surviennent de temps à autre lorsque l'organisme réagit contre une agression interne, pouvant avoir diverses origines, qui met en action des mécanismes immunitaires et anti-inflammatoires.

Pour y remédier et ramener votre température à son niveau habituel, préparez un cataplasme d'argile montmorillonite froid, que vous appliquez ensuite sur votre bas-ventre durant une trentaine de minutes. Renouvelez l'opération toutes les deux à trois heures.

Foie

Le foie est l'un des organes majeurs du corps humain par son action dans l'élimination des toxines. Quand son fonctionnement est altéré, c'est l'organisme dans son entier qui s'en trouve destabilisé.

Dès l'apparition de douleurs au niveau du foie, n'hésitez donc pas à faire appel aux capacités purifiantes et revitalisantes de l'argile pour stimuler un retour rapide à la normale. À cet effet, préparez un cataplasme d'argile montmorillonite, tiède ou chaud selon ce que vous pouvez supporter, et appliquez-le sur votre corps au niveau du foie.

Comme pour l'estomac, cette application ne doit se faire qu'en dehors des périodes de digestion (soit environ une heure et demie à deux heures après un repas, et autant de temps avant le repas suivant), pour que l'action de l'argile soit terminée lorsque vous mangerez à nouveau et enclencherez un nouveau processus digestif.

Une autre solution consiste à commencer une cure interne, en absorbant une eau argileuse (1 cuillerée à café d'argile surfine pour un verre d'eau), à raison d'un verre à jeun par jour. Si les douleurs persistent, vous pouvez continuer la cure durant trois semaines. La première semaine, ne buvez que l'eau, sans avaler les résidus argileux déposés au fond du verre. Puis, les deux autres semaines, remuez le tout et buvez la totalité du verre.

Foulure

La foulure est un traumatisme qui touche une articulation et se caractérise par une élongation, ou une déchirure, d'un ou plusieurs ligaments de l'articulation en question, accompagnée généralement d'un œdème.

Les minéraux présents dans l'argile lui confèrent un pouvoir anti-inflammatoire et antidouleur qui peut être très utile en pareil cas, à la fois en calmant rapidement la douleur et en rétablissant une circulation sanguine harmonieuse.

Pour mettre en œuvre ce retour à la normale, préparez un cataplasme froid d'argile illite ou montmorillonite, puis appliquez-le sur la zone douloureuse et enflée, durant au moins une heure, en prenant soin d'enlever le cataplasme dès que l'argile devient chaude. Renouvelez l'opération entre deux et quatre fois par jour, jusqu'à complète disparition de la douleur, du gonflement et de l'hématome.

G

Gastro-entérite

Chacun en connaît les effets à la fois douloureux et contagieux. Qu'il s'agisse d'une infection virale ou de la présence d'une bactérie dans le corps, outre le fait de prendre du repos, de jeûner et de vous hydrater abondamment, l'argile peut vous aider à soulager votre organisme et accélérer le retour à la normale.

Pour cela, vous pouvez d'une part consommer trois ou quatre verres de lait d'argile montmorillonite, illite ou attapulgit, par jour, de préférence avant les repas ; d'autre part, préparer un cataplasme froid ou tiède, que vous apposerez sur votre abdomen, éloigné d'au moins deux heures avant et après les repas. Application à renouveler deux à trois fois par jour selon la persistance des douleurs.

Gencives

Pour préserver et fortifier vos gencives, tout en ralentissant le déchaussement de vos dents, utilisez d'une part un dentifrice à

l'argile (que l'on trouve aisément dans le commerce), faites régulièrement des bains de bouche (en diluant de l'argile montmorillonite verte dans un verre d'eau et conservant la préparation quelques instants en bouche avant de bien vous rincer les gencives), ou plus simplement sucez un morceau d'argile concassée.

Gingivite

Une inflammation de la gencive, plus précisément des tissus entourant les dents, causée par la plaque bactérienne, ainsi qu'une rougeur accentuée, des saignements à répétition et l'apparition de poches parodontales, sont les symptômes habituels d'une gingivite.

Il est important de savoir comment y remédier au plus vite. L'argile est parfaitement adaptée à ce type d'intervention, car ses propriétés minérales lui permettent à la fois de nettoyer la totalité de la cavité buccale, de fortifier les gencives et de débarrasser toute la bouche des impuretés et des bactéries qui pourraient s'y être incrustées.

Utilisez de préférence une argile verte montmorillonite, soit en suçant simplement un morceau d'argile concassée, à plusieurs reprises dans la journée ; soit en faisant, une fois par jour, un gargarisme avec une eau tiède mélangée à 1 cuillerée d'argile surfine, durant trois à quatre minutes, avant de vous rincer la bouche.

Goutte

De multiples causes peuvent provoquer des accès de goutte (nourriture trop riche en protéines, surdose d'alcool, de médicaments, stress...), qui se traduisent par une diffusion d'acide urique dans le sang et provoquent des douleurs arthritiques très aiguës, des rougeurs et des œdèmes (orteils, cheville, genou...), et peuvent à terme entraîner des complications graves.

Pour y remédier, si possible dès l'apparition des premiers symptômes, préparez un cataplasme – ou une compresse – d'argile illite ou montmorillonite froide (ou tiède), que vous appliquerez ensuite sur la zone douloureuse pendant une à deux heures. À renouveler deux ou trois fois par jour.

Vous pouvez compléter ce traitement par une cure interne de lait d'argile, à raison d'un verre par jour. Ainsi qu'en buvant chaque jour environ un demi-litre de décoction d'aubier de tilleul (durant une dizaine de jours), ce qui aura pour effet d'accélérer la désintégration des cristaux d'acide urique encombrant votre organisme.

Petit plus : ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de thym à votre compresse ou votre cataplasme.

Grippe

Maladie infectieuse causée par un virus, la grippe revient chaque année solliciter nos défenses immunitaires. Il est bon de savoir comment enrayer ses effets néfastes.

Dès que les premiers symptômes apparaissent (fièvre, maux de tête, toux, faiblesse générale...), préparez un cataplasme d'argile froid, assez épais (2 cm), que vous appliquez ensuite sur votre ventre durant deux bonnes heures. Si l'état fébrile persiste, renouvelez l'application deux à trois fois dans la journée.

Une autre solution consiste à placer de légers cataplasmes tièdes sur le cou et la poitrine, durant quelques dizaines de minutes.

H

Hémorroïdes

Les multiples propriétés de l'argile, comme régulateur, désinfectant, régénérant et cicatrisant, en font un atout majeur pour résoudre les problèmes d'hémorroïdes.

Pour ce faire, la plus courante des solutions consiste à préparer un cataplasme froid et épais d'argile illite (dans un premier temps, puis montmorillonite ensuite), auquel vous ajoutez plusieurs huiles essentielles (cyprès, citron, lavande, vigne rouge), que vous appliquerez localement durant une trentaine de minutes. Vous pouvez ensuite reproduire l'opération régulièrement.

En complément, vous pouvez aussi prendre des bains d'argile verte surfine, également durant une période de quelques dizaines de minutes.

Hépatite

Les différentes formes d'hépatite et plus largement tous les troubles hépatiques, qu'ils soient d'origine virale ou non, peuvent trouver en l'argile un remède simple et efficace, susceptible d'apporter un réel soulagement.

Préparez un cataplasme froid (ou tiède, selon ce que vous supportez le mieux) d'argile montmorillonite, additionnée à des huiles essentielles (citron, lavande, thym, romarin, menthe...), que vous appliquez ensuite localement, durant une heure dans la journée, ou bien toute une nuit en cas de douleurs persistantes.

Petit plus : complétez ce traitement naturel en buvant régulièrement des infusions de thym et de romarin.

Hernie discale

L'hernie discale résulte du déplacement ou de l'écrasement d'un disque cartilagineux intervertébral. Il s'ensuit généralement des douleurs plus ou moins prononcées et persistantes selon l'ampleur du traumatisme.

Une fois encore, l'argile peut atténuer très concrètement les souffrances en question. Par l'action immédiate des minéraux qui la composent, elle contribue activement à reconstituer en partie le disque endommagé, ou bien elle lui fait reprendre sa place normale dans l'alignement vertical de la colonne.

Pour atténuer les douleurs, et dans le même temps accélérer la reprise ou la poursuite des activités normales, préparez un cataplasme épais et froid d'argile montmorillonite, que vous appliquez ensuite largement sur la partie de la colonne vertébrale qui pose problème. À renouveler aussi souvent que possible, et éventuellement toute la nuit si vous pouvez le supporter.

Herpès

Maladie virale contagieuse, provoquant des affections de la peau et des muqueuses, et caractérisée par une éruption de vésicules et de boutons, l'herpès apparaît généralement sous une forme bénigne quand on est en bonne santé, mais en dernier ressort n'est jamais

totallement guéri et peut à nouveau se manifester à tout moment de la vie.

À l'image de la plupart des inflammations, l'herpès peut être simplement – et surtout naturellement – combattu par l'argile dans ses effets les plus douloureux et gênants. Pour ce faire, commencez par une cure de lait d'argile montmorillonite, à raison d'un ou deux verres par jour.

Complétez ce traitement interne en préparant un cataplasme léger, ou une compresse argileuse, que vous appliquez ensuite sur la portion de peau atteinte.

Une fois le cataplasme enlevé, passez une crème à la propolis sur la zone qu'il a couverte, pour accélérer la désinfection et la cicatrisation.

Hypertension

Afin de réguler une tension artérielle trop élevée, préparez des cataplasmes froids d'argile illite ou montmorillonite, que vous appliquerez en alternance sur le foie, l'abdomen et les reins, chacun durant une à une heure et demie, jusqu'au rétablissement d'une tension artérielle normale.

En parallèle, commencez une cure interne d'eau argileuse (une pincée d'argile surfine dans un verre d'eau) – en prenant soin de ne pas ingérer le résidu argileux déposé au fond du verre –, à raison d'un verre par jour.

Hypotension

Toujours avec de l'argile, en cas de baisse anormale de votre tension artérielle, concentrez cette fois votre action exclusivement sur la mise en œuvre d'une cure interne d'argile illite ou montmorillonite, à raison d'1 cuillerée à café dans un verre d'eau par jour, de préférence le matin à jeun.

I

Impétigo

Infection cutanée superficielle, d'origine bactérienne, l'impétigo survient souvent après des lésions cutanées préexistantes, certaines maladies de peau ou de simples piqûres d'insectes. Il peut lui aussi être traité efficacement grâce à des applications d'argile.

Vous pouvez commencer par une cure interne d'eau argileuse à base d'argile illite blanche, additionnée à du citron et du chlorure de magnésium, à raison d'un verre par jour durant deux à trois semaines (uniquement l'eau, sans ingérer l'argile déposée au fond du verre).

Dans le même temps, préparez et appliquez régulièrement (deux à trois fois par jour) sur les zones concernées des cataplasmes d'argile (ou une pâte d'argile verte en tube), que vous retirez dès que cette dernière est sèche.

Une autre solution consiste à appliquer sur les parties atteintes des compresses d'argile, auxquelles vous aurez ajouté une infusion de camomille.

Enfin, dans le but d'atténuer d'éventuelles démangeaisons persistantes, prenez une fois par semaine un bain chaud d'eau argileuse.

Insolation

Une trop longue exposition au soleil peut entraîner quelques troubles, allant du simple mal de tête jusqu'à des complications parfois graves. C'est pourquoi, dès les premiers symptômes, il peut être utile de faire appel à l'argile pour apaiser la douleur et atténuer les effets nocifs ressentis.

Pour ce faire, préparez un cataplasme d'argile illite, additionnée d'huile essentielle de lavande et de sel marin non raffiné, que vous appliquez ensuite sur votre front et conservez jusqu'à ce que l'argile se réchauffe, signe qu'il est temps de l'ôter. À renouveler si nécessaire.

Pour que le soulagement soit complet et s'opère plus rapidement, vous pouvez aussi alterner le positionnement des cataplasmes, un sur le front, le suivant sur la nuque.

Intoxication alimentaire

L'ingestion de nourriture ou de boisson contaminées par des agents pathogènes, qu'il s'agisse de bactéries, de virus, ou divers parasites, ou encore de produits non comestibles ou toxiques, conduit généralement au développement d'une intoxication alimentaire.

Par son action antitoxique et antibactérienne bien connue, visant à une épuration totale de tout élément perturbateur dans le corps humain, l'argile est parfaitement adaptée pour enrayer et faire disparaître ce type de problème. En effet, dès la première utilisation, dans le même temps elle met en œuvre une action antibactérienne, hémostatique et cicatrisante ; elle reminéralise, elle équilibre les échanges acido-basiques de l'organisme ; elle protège la muqueuse gastro-intestinale, et enfin elle absorbe les toxines et autres germes pathogènes.

Pour le vérifier, il vous suffit, dès l'apparition des premiers symptômes (nausée, douleur abdominale, vomissements, diarrhée, gastro-entérite, fièvre, maux de tête ou fatigue physique) plusieurs heures ou plusieurs jours après l'ingestion, de commencer une cure d'eau argileuse, en privilégiant l'utilisation d'une argile blanche, à raison d'un verre par jour.

J

Jambes lourdes

Le phénomène que l'on désigne couramment sous l'appellation « jambes lourdes » résulte d'un dysfonctionnement du système veineux, qui provoque une désagréable sensation de lourdeur et peut occasionner des douleurs plus ou moins prononcées.

Or, il est désormais admis qu'un certain nombre de problèmes dus à une mauvaise circulation sanguine, en complément de traitements médicaux classiques, peuvent également être solutionnés grâce aux multiples propriétés de l'argile, qui par son action sur les capillaires sanguins rétablit une fluidité idéale dans tout le corps. En cas de problème de ce type, vous aurez donc tout intérêt à faire appel aux vertus de l'argile pour vous soulager.

Tout d'abord, commencez une cure d'argile montmorillonite surfine par voie interne (2 cuillerées à café dans un verre d'eau), à raison d'un verre chaque matin.

Si le problème est plus sérieux et risque de s'orienter vers une phlébite ou une artérite, complétez le traitement médical et la cure interne en appliquant localement un cataplasme épais.

Un bain d'eau argileuse froide (2 à 3 cuillerées à soupe d'argile surfine), durant une quinzaine de minutes, peut aussi avoir un effet des plus bénéfiques sur votre circulation sanguine au niveau des membres inférieurs.

L

Laryngite

Inflammation du larynx d'origine virale ou bactérienne, la laryngite est souvent infectieuse et plus ou moins dangereuse, à la fois selon la localisation exacte de l'affection et les éventuels excès du mode de vie (tabac, mauvaise utilisation de la voix...).

Dans tous les cas, vous pouvez, là encore, faire appel aux bienfaits de l'argile pour y remédier.

Prenez d'abord une argile illite ou montmorillonite, que vous avez le choix de préparer selon trois modes d'utilisation :

- en suçant des boulettes d'argile (que vous aurez préparées en les additionnant avec de l'huile essentielle de thym), ou de simples morceaux d'argile concassée ;

- en apposant sur votre gorge un cataplasme froid (composé d'argile mêlée à de l'huile essentielle de géranium ou de lavande), durant au moins une heure, l'application pouvant être répétée deux à trois fois par jour ;

- ou encore, en faisant des gargarismes de lait d'argile blanche mêlé à de la tisane de sauge, de ronce, ou de mauve, également deux ou trois fois par jour.

Lumbago

Il arrive fréquemment que lors d'un effort de relèvement, quand on porte un poids élevé, ou plus simplement au cours d'une quinte de toux, on provoque involontairement un déséquilibre vertébral qui comprime un ou plusieurs disques et entraîne de violentes douleurs au niveau des lombaires. La crise de lombalgie qui s'ensuit peut être vive, aiguë ou subaiguë, selon le « terrain » sur lequel elle se produit.

En pareil cas, vous pouvez bien évidemment faire appel aux capacités apaisantes de l'argile pour réduire la douleur et éliminer progressivement les inflammations.

Pour ce faire, utilisez de préférence de l'argile verte montmorillonite, principalement sous forme de cataplasmes froids, auxquels vous pourrez ajouter, selon votre goût, une ou plusieurs huiles essentielles (citron, genièvre, lavande...) ou encore certaines infusions aux propriétés particulièrement adaptées à ce type de traitement (aubier, tilleul...). Le cataplasme, plutôt épais (environ 2 cm), pourra être laissé en place entre une et deux heures, et l'application répétée plusieurs fois dans la journée en cas de crise aiguë.

Ce traitement pourra être complété par une cure d'eau argileuse, à raison d'un verre à boire chaque matin, si possible régulièrement pour parvenir à des résultats probants.

Enfin, vous pouvez aussi prendre deux ou trois fois par semaine un bain d'eau argileuse additionnée de sel marin non raffiné.

M

Mal de dos

Il est courant de considérer que le mal de dos est un mal de société, de notre temps, consécutif aux urgences quotidiennes, aux mauvaises positions aussi bien au travail que chez soi, au portage inconsidéré de charges trop lourdes, ou encore au surpoids, au manque d'activité, etc.

Les douleurs articulaires qui en résultent, tant au niveau du dos que des reins, touchent indifféremment des personnes de tous les

âges – certaines études recensent une personne sur cinq – et sont parfois aussi douloureuses qu’incapacitantes.

Aussi est-il important de savoir comment en limiter les effets dès l’apparition des premiers symptômes. Et, une fois encore, l’argile va se révéler être un apport réellement salvateur.

Le remède le plus efficace consiste à préparer un cataplasme froid d’argile verte, que vous appliquez ensuite sur la zone douloureuse de votre dos, si possible durant une à deux heures, une fois par jour plutôt en fin de journée.

Vous pouvez également prendre un bain tiède d’eau argileuse (2 à 3 cuillerées à soupe d’argile), dans lequel vous ajoutez des gouttes d’huiles essentielles (gaulthérie, lavandin...).

Enfin, toujours en complément des cataplasmes, une cure interne d’eau argileuse peut aussi être bénéfique (2 cuillerées à café d’argile verte surfine dans un verre d’eau), à raison d’un verre par jour, sans ingérer les résidus argileux déposés au fond du verre.

Mal de gorge

Très courant, le mal de gorge ne peut cependant pas être considéré comme une maladie en soi. Il s’agit plutôt d’un symptôme particulier d’une maladie, telle qu’une angine, une allergie, voire un simple refroidissement. Il n’en demeure pas moins que l’inflammation qui en résulte au niveau des muqueuses de la gorge peut être très irritante et douloureuse.

Pour y mettre un terme rapidement et efficacement, choisissez une argile illite ou montmorillonite, que vous pouvez préparer selon trois modes d’utilisation :

- en suçant des boulettes d’argile (que vous aurez préparées en les additionnant avec de l’huile essentielle de thym) ou de simples morceaux d’argile concassée ;

- en apposant sur votre gorge un cataplasme froid (composé d’argile mêlée à de l’huile essentielle de géranium ou de lavande), durant au moins une heure, l’application pouvant être répétée deux à trois fois par jour ;

- ou encore en effectuant des gargarismes de lait d’argile blanche mêlé à de la tisane de sauge, de ronce, ou de mauve, également deux ou trois fois par jour.

Mal de tête

Les maux de tête peuvent avoir des origines très diverses, selon les individus, les situations qu'ils traversent, les contextes dans lesquels ils évoluent. Il peut d'agir d'un problème résultant d'un déséquilibre physique, d'une dysharmonie ou d'un trouble organique, d'un abus ou d'un manque de substances nourricières, voire d'un stress ou d'une fatigue passagère, etc., mais dans tous les cas les douleurs qui en résultent peuvent être aussi bien très intenses que récurrentes durant de longues périodes. D'où l'intérêt d'en limiter les effets autant que possible, dès l'apparition des premiers symptômes (barre sur le front, points douloureux sur la nuque ou les tempes...).

Lorsque le mal de tête se présente sous forme de crises espacées dans le temps (4 à 72 heures), que la douleur est pulsatile (calquée sur le rythme des pulsations cardiaques), que la lumière et le bruit en accentuent l'intensité, et qu'elle est accompagnée de nausées et de vomissements, on parle alors de « migraine ».

Dans tous les cas, ne tardez pas à préparer des cataplasmes froids ou tièdes d'argile illite ou montmorillonite verte, que vous apposerez ensuite en alternance sur votre front et votre nuque, durant au moins une heure, en prenant soin de les ôter dès qu'ils se réchauffent.

Mycose

Quelle que soit leur nature (il en existe de nombreuses espèces), les mycoses sont des infections généralement provoquées par des champignons ou des levures microscopiques parasites plus ou moins pathogènes.

Elles sont généralement causes de brûlures, de démangeaisons plus ou moins aiguës et gênantes. Elles affectent les ongles, la peau, les cheveux, ou bien les organes internes dans les cas les plus graves.

Lorsque la mycose est superficielle, vous pouvez la traiter naturellement avec un cataplasme froid ou tiède d'argile montmorillonite, appliqué localement sur la zone atteinte durant au moins une heure. À renouveler régulièrement.

Petit plus : pour une efficacité accrue, additionnez quelques gouttes d'huile essentielle de lavande à votre cataplasme.

N

Nævus (grain de beauté)

On désigne par ce nom une tache sur la peau, le plus souvent de forme circulaire ou ovale, consécutive à une modification de la structure épidermique... à laquelle on donne communément le nom de « grain de beauté ».

Le grain de beauté est surélevé et peut se présenter de couleurs différentes selon sa nature et celle de la peau sur laquelle il apparaît (brun foncé, brun clair, incolore, bleu, jaune d'œuf...) et être poilu ou non. Généralement bénin, il peut toutefois évoluer vers des formes malignes, devenant un mélanome révélateur d'une maladie très sérieuse (cancer).

Lorsqu'il s'agit simplement d'une apparence très superficielle et banale, vous pouvez éventuellement le faire disparaître avec une application répétée d'argile illite puis montmorillonite verte, sous forme de cataplasmes froids apposés au minimum durant deux heures quotidiennement, si possible pendant trois à quatre semaines.

Nerfs

Dans la vie trépidante du monde moderne vos nerfs peuvent être mis à mal de diverses manières. Que ce soit à la suite d'un traumatisme, d'une infection, d'une maladie, d'une compression ou d'une inflammation d'origine mal définie, dans tous les cas il en résulte une douleur spontanée ou continue, parfois très forte et lancinante, sur le trajet du ou des nerfs concernés. Cette affection est appelée « névralgie ».

Bien qu'il n'y ait aucun signe extérieur du mal qui vous harcèle, l'argile peut très efficacement réduire la douleur et contribuer au retour à la normale.

Pour ce faire, préparez d'épais cataplasmes d'argile montmorillonite, froids ou tièdes, que vous appliquez ensuite alternativement sur votre nuque, votre colonne vertébrale ou votre bas-ventre, durant au moins une heure.

En complément, vous pouvez commencer une cure d'eau argileuse (1 cuillerée à café d'argile surfine), à raison d'un demi-verre chaque matin, et continuer durant une quinzaine de jours si les douleurs persistent.

Nez

Les affections du nez, qu'il s'agisse de coryza, rhume des foins, sinusite ou boutons, peuvent aisément être traitées par l'argile, de trois manières différentes et complémentaires.

La première consiste à préparer un peu d'eau argileuse dans une tasse (1 cuillerée à café d'argile verte surfine), puis de plonger le nez dedans, en obstruant tour à tour chaque narine, le temps d'aspirer l'eau par la narine non bouchée. L'eau argileuse va alors remonter par le canal nasal, pour ensuite s'écouler par la gorge. Répétez l'opération, alternativement, cinq ou six fois pour chaque narine, afin que l'argile imprègne bien les parois intérieures du nez.

La seconde, préconisée plus particulièrement dans les cas de bouton ou furoncle à l'intérieur du nez, consiste à introduire dans l'intérieur de la narine qui pose problème une boulette d'argile que vous aurez préparée au préalable, en y ajoutant éventuellement 1 goutte d'huile essentielle de thym. Laissez ce « tampon d'argile » en place durant une bonne heure.

Enfin, la troisième utilisation de l'argile en cas de problème nasal, notamment lorsqu'il perdure, consiste à faire des applications d'argile, sous forme d'épais cataplasmes froids ou de compresses, le long des ailes du nez et sur le front, répétés deux ou trois fois par jour.

Nuque

La plupart des affections qui sont en rapport avec la tête (migraines, rhumes, sinusites, otites...) peuvent être traitées en partie, en plus d'une application très locale, par d'épais cataplasmes

d'argile sur la nuque, assez haut et cheveux relevés (éventuellement protégés par une gaze), maintenus par un bandage, non pas sur le cou, mais sur le front.

Le cataplasme sera froid si l'affection que vous subissez « chauffe » votre tête, et tiède si au contraire vous éprouvez une sensation de froid intérieur.

O

Odeurs

Qu'elles soient dégagées par les aisselles ou les pieds, voire dans le cadre d'une maladie particulière (produites par des bactéries, des champignons, ou la peau elle-même), les odeurs corporelles sont le plus souvent considérées de nos jours comme indésirables.

Le réflexe le plus courant consiste à employer un parfum pour les masquer, ou à les combattre avec divers produits cosmétiques... mais, dans la grande majorité des cas, la composition chimique de ces derniers regroupe des éléments à la toxicité douteuse. D'où l'intérêt de faire plutôt appel à l'argile, élément naturel sans aucun risque.

Pour ce faire, il vous suffit d'employer une argile surfine en poudre, blanche, que vous saupoudrez sur les parties de votre corps d'où sont originaires les odeurs qui vous incommode. En un temps très court, les propriétés minérales absorbantes de l'argile vont littéralement « aspirer » la source du problème et faire disparaître toute senteur gênante.

Ongle incarné

Ce que l'on appelle communément un « ongle incarné » est un fragment d'ongle qui pénètre dans la chair et provoque une inflammation, laquelle génère à son tour une douleur, une rougeur et un gonflement plus ou moins persistants.

La cause peut en être une prédisposition familiale, un chaussage mal adapté, un ongle mal coupé, voire un problème osseux en relation avec de l'arthrose ou l'apparition d'une excroissance de

chair sous l'ongle. Le plus souvent, il s'agit d'une affection bénigne, parfois même handicapante, qui nécessite un traitement approprié pour en limiter les effets.

L'argile peut y contribuer, par le biais d'un cataplasme humide et froid d'argile montmorillonite, que vous appliquez sur le doigt de pied douloureux, une fois l'ongle coupé normalement, durant deux à trois heures. Répétez ensuite cette application chaque jour, jusqu'à complète disparition du problème.

Oreilles

Les problèmes relatifs aux oreilles, notamment liés à une forme de surdité, peuvent eux aussi être traités par des applications d'argile.

Pour ce faire, préparez un cataplasme froid d'argile illite, que vous appliquez ensuite sur votre nuque, d'une oreille à l'autre, durant au moins une heure, en veillant toutefois à le retirer dès qu'il devient chaud. À répéter une fois par jour.

En cas d'inflammation d'une oreille, le cataplasme sera appliqué directement sur l'oreille, débordant largement autour de celle-ci.

Ostéoporose

Maladie bien connue, se traduisant par une fragilité excessive du squelette, l'ostéoporose résulte de la diminution de la masse osseuse, généralement due à des facteurs génétiques, nutritionnels et environnementaux. Elle touche plus particulièrement les personnes âgées, en particulier les femmes, et occasionne souvent des fractures (notamment du col du fémur).

Comme pour tout ce qui concerne les problèmes liés à une décalcification, de l'arthrite, des affections des os ou de la moelle, un traitement à l'argile sur la colonne vertébrale s'impose.

Préparez un cataplasme froid d'argile verte montmorillonite, plutôt épais, localement ou sur toute la colonne vertébrale, durant deux à quatre heures, ou toute une nuit. Si la sensation de fraîcheur subsiste, remplacez le cataplasme froid par un autre d'argile tiède.

Renouvelez l'application une fois par jour, ou bien trois ou quatre fois en période de crise. Si une sensation de vertige venait à se

produire, interrompez les applications et recommencez quelques jours plus tard.

Otite

L'otite est une inflammation de l'oreille qui peut être particulièrement douloureuse, notamment chez les sujets très jeunes. Vous pouvez la traiter par l'argile de la même manière que pour les bourdonnements, à la seule différence près que le cataplasme sera placé directement sur l'oreille, jusqu'à l'envelopper en totalité.

Si vous envisagez plusieurs applications, vous pouvez alterner un cataplasme sur l'oreille douloureuse et un autre sur la nuque, allant d'une oreille à l'autre, en veillant là encore à le retirer dès qu'il devient chaud.

P

Panaris

Le mot « panaris » désigne de façon générique toutes les inflammations aiguës des parties molles des doigts, quelles que soient leur nature, leur étendue et leur profondeur.

Vous pouvez très concrètement en atténuer les effets douloureux, voire incapacitants, en préparant un cataplasme froid dont vous allez envelopper littéralement le doigt enflammé. Dès qu'il commence à se réchauffer, vous pouvez le retirer. Renouvelez ensuite l'application trois fois par jour, jusqu'à complète disparition du problème.

Peau

Parce qu'elle aspire, « absorbe » littéralement les éléments malsains et les corps étrangers, jusqu'aux plus microscopiques, qui s'introduisent dans les moindres recoins et pores de la peau, l'argile est parfaitement adaptée à traiter les diverses agressions que celle-ci peut subir.

En effet, dans le même temps, elle stimule les fonctions du derme et de l'épiderme, améliore notablement l'irrigation sanguine et lymphatique, fortifie les ramifications nerveuses et optimise le fonctionnement des glandes sudoripares et sébacées.

N'hésitez donc pas à utiliser l'argile, plusieurs solutions s'offrant à vous :

- sous forme de cataplasme d'argile illite, froid et épais, à conserver en place une à deux heures ;
- en passant quotidiennement sur votre peau une lotion d'eau argileuse (3 cuillerées à soupe d'argile pour un litre d'eau + 60 g de sel marin non raffiné) ;
- en prenant régulièrement un bain d'eau argileuse (3 cuillerées à soupe d'argile blanche) ;
- en commençant une cure interne d'argile blanche, à raison d'un verre par jour (2 cuillerées à café d'argile, sans ingérer le résidu déposé au fond du verre), durant deux à trois semaines ;
- ou encore en appliquant sur les parties de votre peau douloureuses ou posant problème une compresse d'argile verte ou blanche.

Pharyngite

La pharyngite est une affection relativement courante, qui se caractérise par une inflammation du pharynx, le plus souvent d'origine virale. Les symptômes qui y sont associés vont du simple écoulement nasal à un enrouement persistant, des accès de toux, mais aussi dans certains cas une conjonctivite et de la fièvre.

Pour y remédier dans les meilleures conditions possibles, choisissez une argile illite ou montmorillonite, que vous pouvez préparer selon trois modes d'utilisation :

- en suçant des boulettes d'argile (que vous aurez préparées en les additionnant avec de l'huile essentielle de thym) ou de simples morceaux d'argile concassée ;
- en apposant sur votre gorge un cataplasme froid (composé d'argile mêlée à de l'huile essentielle de géranium ou de lavande), durant au moins une heure, l'application pouvant être répétée deux à trois fois par jour ;

– ou encore en effectuant des gargarismes de lait d'argile blanche mêlé à de la tisane de sauge, de ronce, ou de mauve, également deux ou trois fois par jour.

Piqûres d'insectes

Pour toutes sortes de piqûres d'insectes, en plus du remède classique qui consiste à frotter l'endroit douloureux avec de l'essence de lavande, vous pouvez avoir recours à l'argile pour éliminer plus rapidement toute douleur.

Préparez un petit cataplasme froid d'argile illite, auquel vous ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande, que vous appliquez ensuite sur l'endroit de la piqûre durant au minimum une heure.

Les propriétés minérales absorbantes de l'argile vont sans tarder pomper le venin injecté par l'insecte, éliminer la sensation douloureuse, et dans le même temps préserver la peau de tout risque d'infection.

Plaies diverses

Quel que soit le type de blessure que votre peau ait subi, à moins de circonstances graves nécessitant l'intervention d'un professionnel de santé, vous pouvez dans tous les cas utiliser l'argile pour solutionner votre problème.

Dans un premier temps, prenez soin de bien désinfecter la plaie. Puis vous préparez un cataplasme froid et épais d'argile illite, que vous appliquez ensuite sur la plaie, en débordant largement de celle-ci. Laissez le cataplasme en place durant une bonne heure, et renouvelez-le aussi longtemps que la plaie ne sera pas refermée.

L'argile va rapidement nettoyer la plaie en absorbant les corps étrangers qui ont pu s'y introduire, et bientôt reconstituer les tissus abîmés jusqu'à complète restructuration du derme et de l'épiderme.

Prostate

Dans les cas de problèmes de prostate, assez fréquents chez les hommes d'une cinquantaine d'années et plus, rendant la miction difficile et douloureuse, en plus du traitement médical recommandé

en pareil cas, vous pouvez utilement apporter un complément de traitement en ayant recours à l'argile.

Pour ce faire, préparez un cataplasme froid d'argile montmorillonite, que vous appliquez ensuite sur votre bas-ventre, le plus loin possible des repas, durant une quinzaine de minutes.

Psoriasis

Le psoriasis est une maladie auto-immune de la peau, en partie génétique, dont l'origine peut varier selon les sujets.

Il s'agit d'une affection dermatologique, souvent chronique, qui évolue de façon individuelle, et dans sa forme bénigne se limite au cuir chevelu, aux ongles, aux genoux, aux coudes, aux pieds, aux mains et, parfois, aux organes génitaux. Dans les cas les plus graves, le psoriasis peut s'étendre à la totalité du corps.

Comme toutes les affections particulières de la peau que sont l'eczéma, l'urticaire, ou encore l'impétigo, le psoriasis bénin peut trouver lui aussi en l'argile, grâce à ses propriétés anti-inflammatoires, antiseptiques et cicatrisantes, un remède qui stabilise puis réduit son évolution.

Pour commencer, débutez une cure interne d'eau argileuse à base d'argile illite blanche, additionnée à du citron et du chlorure de magnésium, à raison d'un verre par jour durant deux à trois semaines (uniquement l'eau, sans ingérer l'argile déposée au fond du verre).

Parallèlement, vous pouvez préparer et apposer régulièrement (deux à trois fois par jour) sur les zones concernées des cataplasmes d'argile (ou une pâte d'argile verte en tube), que vous retirez dès que cette dernière est sèche.

Une autre solution consiste à appliquer sur les parties atteintes et douloureuses des compresses d'argile, auxquelles vous aurez ajouté une infusion de camomille.

Enfin, dans le but d'atténuer d'éventuelles démangeaisons persistantes, prenez une fois par semaine un bain chaud d'eau argileuse.

Dans les cas de problèmes récurrents, il est fortement conseillé de se rapprocher d'organismes (chaîne thermale) proposant des enveloppements complets et des bains de boue d'argile.

R

Règles (douloureuses)

Pour nombre de femmes, les règles mensuelles sont à la fois douloureuses, voire handicapantes. Les douleurs de type crampes ou colites peuvent se manifester durant un à cinq jours, de façon plus ou moins continue, avec parfois une violence qui oblige à cesser toute activité et à prendre un repos forcé.

Pour en atténuer les effets, préparez un cataplasme froid (ou tiède) d'argile verte montmorillonite, que vous appliquez ensuite sur votre ventre, en dehors des périodes de digestion, durant une heure.

Reins

Un dysfonctionnement rénal peut être à l'origine de douleurs plus ou moins persistantes et incapacitantes. Hormis les troubles réellement graves devant être traités médicalement, vous pouvez contribuer activement à réduire et supprimer ces douleurs en utilisant l'argile.

Pour ce faire, préparez un cataplasme d'argile chaud ou tiède (voire froid, si vous pouvez le supporter), épais et assez large, que vous appliquez ensuite à même la peau sur la région rénale (assez haut sous les côtes), durant au moins deux heures. À répéter deux fois par jour.

Il peut être bon de compléter ces applications de cataplasmes par une cure interne d'eau argileuse, à raison d'un verre par jour, le matin au réveil, durant une quinzaine de jours.

Rhinite

Le nez qui coule, ou est en partie bouché, une inflammation des muqueuses, des rougeurs, une irritation des yeux, de la gorge, et parfois des oreilles, sont les symptômes courants d'une rhinite, qu'elle soit ou non allergique. Elle s'accompagne généralement de troubles annexes, tels que l'insomnie, la fatigue, l'asthme ou encore la sinusite.

Vous pouvez y remédier en faisant des lavages de nez avec de l'eau argileuse (illite ou montmorillonite) que vous aurez préparée et

laissée reposer quelques heures. Plongez le nez dans l'eau et aspirez l'eau par une narine en bouchant l'autre, puis alternez, entre cinq et dix fois pour chaque narine.

En complément, vous pouvez également appliquer de petits cataplasmes d'argile le long des ailes de votre nez, et aussi commencer une cure interne d'eau argileuse, à prolonger jusqu'à disparition des symptômes.

Rhumatisme

Le rhumatisme est une affection inflammatoire localisée généralement dans les articulations, les tissus conjonctifs, les muscles, les tissus mous autour des articulations et des os.

Qu'il soit inflammatoire, dégénératif ou chronique, le rhumatisme touche en moyenne, d'une manière ou d'une autre et à tous les âges, 25 % de la population.

Dans tous les cas, l'argile peut être d'une aide précieuse pour en atténuer les effets et procurer un réel soulagement, notamment dans les périodes de crise aiguë.

Pour ce faire, utilisez de préférence de l'argile verte montmorillonite, principalement sous forme de cataplasmes froids, auxquels vous pourrez ajouter, selon votre goût, une ou plusieurs huiles essentielles (citron, genièvre, lavande...), ou encore certaines infusions aux propriétés particulièrement adaptées à ce type de traitement (aubier, tilleul...). Le cataplasme, plutôt épais (environ 2 cm), pourra être laissé en place entre une et deux heures, et l'application répétée plusieurs fois dans la journée en cas de crise aiguë.

Ce traitement pourra être complété par une cure d'eau argileuse, à raison d'un verre à boire chaque matin, si possible régulièrement pour parvenir à des résultats probants.

Enfin, vous pouvez aussi prendre deux ou trois fois par semaine un bain d'eau argileuse additionnée de sel marin non raffiné.

Rhume

Probablement le souci de santé le plus courant dès que le temps se refroidit, dans la très grande majorité des cas, le rhume, d'origine

virale, n'est pas une affection grave, qui habituellement est combattue sans souci par les défenses naturelles de l'individu.

Vous pouvez toutefois en accélérer la fin en faisant appel aux vertus de l'argile illite ou montmorillonite, surfine, avec laquelle vous préparez de l'eau argileuse, que vous laissez reposer quelques heures, avant de faire des lavements de nez. Pour ce faire, plongez votre nez dans l'eau et aspirez l'eau par une narine en bouchant l'autre, puis alternez, entre cinq et dix fois pour chaque narine.

Complétez cette pratique, chaque soir, par un bain chaud d'eau argileuse (3 cuillerées d'argile surfine)

– à laquelle vous ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus –, durant la période que dure votre rhume.

Et commencez aussi une cure interne d'eau argileuse, à raison d'un verre par jour, jusqu'à disparition complète de votre rhume.

Rhume des foins

Ce que l'on appelle communément « rhume des foins » est en réalité une rhinite allergique causée par les pollens d'arbre, de graminées ou d'herbes.

L'affection se traduit par des éternuements, des larmoiements, un nez qui coule et éventuellement par des démangeaisons localisées.

L'argile peut en atténuer durablement les effets, dans les mêmes conditions que pour les autres formes de rhume. (Voir rhume)

Rougeurs

Grâce à ses propriétés antiseptiques, revitalisantes et cicatrisantes, l'argile est particulièrement adaptée au traitement des rougeurs apparaissant sur la peau.

Pour les faire disparaître, mélangez une argile montmorillonite surfine, verte ou blanche en fonction de votre type de peau, pour en faire une pâte épaisse (à moins que vous préfériez une argile en tube, que l'on trouve dans le commerce) que vous appliquez ensuite sur la rougeur.

Gardez l'argile en place environ vingt minutes, avant de rincer votre peau en deux temps : d'abord à l'eau tiède, puis à l'eau froide.

Petit plus : pour une action encore plus efficace, ajoutez 2 gouttes d'huile de pensée sauvage à votre mélange.

En cas de rougeur persistante, appliquez directement sur la zone concernée une noisette d'argile humidifiée, additionnée à 1 goutte d'huile essentielle de lavande, que vous pourrez conserver en place plus longuement, par exemple durant toute une nuit.

S

Sinusite

La sinusite est une inflammation d'un ou des quatre sinus de votre corps (maxillaire, frontal, sphénoïdal, ethmoïdal).

Qu'elle soit causée par un virus, un champignon, une bactérie ou une allergie, les symptômes sont identiques, à savoir une affection des muqueuses et l'obstruction des sinus. Il en résulte des maux de tête plus ou moins prononcés, avec une douleur lancinante pouvant irradier jusqu'aux yeux et aux dents, et parfois des accès de fièvre.

Vous pouvez, là encore, en atténuer le cours et accompagner la disparition de la sinusite en faisant appel aux vertus de l'argile illite ou montmorillonite surfine, avec laquelle vous préparez de l'eau argileuse, que vous laissez reposer quelques heures, avant de faire des lavements de nez. Pour ce faire, plongez votre nez dans l'eau et aspirez l'eau par une narine en bouchant l'autre, puis alternez, entre cinq et dix fois pour chaque narine.

Complétez cette pratique, chaque soir, par un bain chaud d'eau argileuse (3 cuillerées d'argile surfine) –à laquelle vous ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus –, durant la période que dure votre affection.

Et dans le même temps, commencez aussi une cure interne d'eau argileuse, à raison d'un verre par jour, jusqu'à disparition complète de votre sinusite.

T

Thyroïde

La plus volumineuse des glandes endocrines du corps humain, la glande thyroïde, contrôle la vitesse à laquelle le corps utilise de l'énergie, fabrique des protéines, et contrôle la sensibilité du corps aux autres hormones.

Son dysfonctionnement (hypothyroïdie, hyperthyroïdie) conduit généralement à des troubles et des affections pouvant être graves, qui nécessitent des traitements sur le long terme.

En plus des prescriptions médicales, vous pouvez contribuer à minimiser les effets des problèmes de thyroïde, plus ou moins récurrents selon les cas, en utilisant l'argile, dont les propriétés rééquilibrantes et stabilisatrices seront bienfaitrices, notamment pour aider à la disparition des nodules thyroïdiens.

Préparez un cataplasme d'argile verte montmorillonite, moyennement épais, que vous appliquez ensuite sur votre gorge, durant deux heures. À renouveler deux fois par jour si nécessaire.

Vous pouvez compléter ces applications par une cure interne de lait d'argile, à raison d'un verre par jour, au réveil.

Toux

La toux n'est pas une maladie, mais le symptôme d'une affection particulière, due à un refroidissement, un virus, une bronchite, l'asthme, une allergie, ou une maladie déclarée en cours de développement.

Dans tous les cas, l'argile est un remède très efficace pour y mettre un terme au plus vite et enrayer d'éventuelles quintes de toux.

À cet effet, procurez-vous de l'argile illite, ou montmorillonite verte, avec laquelle vous composez un cataplasme, tiède ou froid selon votre goût. Placez-le ensuite sur votre poitrine, si possible assez longtemps, entre une et deux heures.

Vous pouvez reproduire cette application à plusieurs reprises dans une même journée, et même alterner ce premier type de cataplasme avec des cataplasmes de même composition, placés cette fois sur votre gorge.

Trachéite (voir bronchite)

Transpiration

La transpiration est un phénomène totalement naturel, qui consiste en une production et évacuation de sueur par les pores de la peau (ou au travers de certaines muqueuses, comme les poumons), concerne les individus de tous âges, et a pour fonction première de réguler la température du corps.

Sa fonction physiologique contribue aussi très activement à la détoxification de l'organisme, et joue un rôle conséquent dans le système hormonal de chaque individu.

Il arrive cependant que la transpiration soit excessive et incommode de diverses manières, qu'elle provienne des aisselles, des pieds ou de toute autre partie du corps. Il est alors nécessaire d'en atténuer les effets, ce que proposent nombre de produits cosmétiques. Mais l'argile offre l'avantage d'une intervention totalement naturelle, qui plus est très efficace.

Pour ce faire, choisissez une argile illite ou montmorillonite surfine, à laquelle vous ajoutez quelques gouttes d'essence de lavande, de sauge et de cyprès, avant de saupoudrer la partie du corps concernée.

En complément, pour ce qui concerne plus particulièrement les pieds, vous pouvez aussi prendre des bains chauds (1 cuillerée à soupe d'argile verte surfine + 1 cuillerée à soupe de sel marin non raffiné), de préférence le soir au coucher.

U

Ulcère (estomac)

Lorsque la paroi interne de l'estomac, recouverte d'une muqueuse épaisse, ne se régénère pas comme d'habitude, ou n'est plus irriguée correctement, dans plus de 90 % des cas à cause d'une bactérie, la corrosivité des matières présentes dans l'estomac provoque des lésions, qui à terme peuvent conduire à l'apparition d'un « trou » dans la paroi intestinale, c'est l'ulcère.

Outre le fait de traiter l'affection le plus rapidement possible en fonction de la gravité, et d'éliminer les facteurs aggravant que sont la consommation excessive de tabac, d'alcool, de café, mais aussi le

stress ou la prise de corticoïdes, le recours à l'argile peut aider très concrètement à résoudre le problème.

Commencez une cure d'argile verte surfine (1 cuillerée à café dans un verre d'eau), à raison d'un verre par jour, que vous pouvez continuer durant trois semaines. La première semaine, ne buvez que l'eau, sans avaler les résidus argileux déposés au fond du verre. Puis, les deux autres semaines, remuez le tout et buvez la totalité de ce qui est dans le verre.

Complétez utilement cette cure interne par des cataplasmes d'argile froid, montmorillonite ou attapulgite, en prenant soin de les appliquer, sur votre estomac, d'une part hors des périodes de digestion, soit environ une heure trente à deux heures après un repas, et autant de temps avant le repas suivant, pour que l'action de l'argile soit terminée lorsque vous mangerez à nouveau et enclencherez un nouveau processus digestif.

Enfin, un bain d'eau argileuse (3 ou 4 cuillerées à soupe d'argile surfine), chaque jour, pourra également contribuer à faire disparaître vos douleurs stomacales.

Petit plus : pour une efficacité encore accrue, ajoutez une dizaine de gouttes d'huile essentielle de lavande à votre argile avant de la diluer dans l'eau de votre bain.

Urticaire

L'urticaire est un problème de peau, caractérisé par une rougeur, d'éventuels gonflements, qui trouve le plus souvent son origine dans une réaction allergique, et dure en moyenne cinq à six semaines sous forme de crises aiguës. Certains cas d'urticaire chronique peuvent quant à eux résulter de causes diverses.

Que son origine soit le contact de la peau avec un allergène, une réaction à de la nourriture (ou encore avec l'eau, la chaleur, voire certains frottements), ou en relation avec une pathologie interne, des médicaments, ou encore une piqûre d'insecte, l'urticaire peut toujours être traité par une application d'argile sur les zones concernées, avec un résultat des plus probants à court terme atténuant les douleurs et démangeaisons, et faisant reculer l'affection.

En premier lieu, commencez une cure interne d'eau argileuse à base d'argile illite blanche, additionnée à du citron et du chlorure de magnésium, à raison d'un verre par jour durant deux à trois semaines (uniquement l'eau, sans ingérer l'argile déposée au fond du verre).

Parallèlement, vous pouvez préparer et apposer régulièrement (deux à trois fois par jour) sur les zones concernées des cataplasmes d'argile (ou une pâte d'argile verte en tube), que vous retirez dès que cette dernière est sèche.

Une autre solution consiste à appliquer sur les parties atteintes et douloureuses des compresses d'argile, auxquelles vous aurez ajouté une infusion de camomille.

Enfin, dans le but d'atténuer d'éventuelles démangeaisons persistantes, prenez une fois par semaine un bain chaud d'eau argileuse.

Dans les cas d'urticaire chronique, il est fortement conseillé de se rapprocher d'organismes (chaîne thermique) proposant des enveloppements complets et des bains de boue d'argile.

V

Varices

Dilatations des veines sous-cutanées, généralement sur les membres inférieurs, les varices résultent d'une atteinte de la paroi de la veine, les valvules n'assurant plus le reflux vers le cœur.

Elles sont le plus souvent héréditaires, mais certains facteurs aggravants peuvent en faciliter l'apparition, tels que la chaleur, la grossesse, des positions debout ou assis prolongées, une certaine obésité, le port de vêtements trop serrés, ou encore certains excès dans la pratique d'un sport.

Les varices s'accompagnent de sensations désagréables de jambes lourdes, de démangeaisons, voire d'œdèmes. Dans les cas les plus avancés, elles peuvent entraîner des thromboses, des hémorragies ou des ulcères.

Lorsque la varice est de peu d'importance, comme dans les cas où il existe un problème de circulation sanguine, l'argile peut

apporter un réel soulagement, en faisant office de « régulateur » aidant à rétablir un fonctionnement organique normal.

Pour ce faire, la plus courante des solutions consiste à préparer un cataplasme froid ou tiède, épais, d'argile illite (dans un premier temps, puis montmorillonite ensuite), auquel vous ajoutez plusieurs huiles essentielles (cyprès, citron, lavande, vigne rouge), que vous appliquerez localement durant une trentaine de minutes. Vous pouvez ensuite reproduire l'opération régulièrement.

En complément, vous pouvez aussi faire des bains d'argile verte surfine, également durant une période de quelques dizaines de minutes.

Verrue

La verrue est une excroissance de la peau, généralement bénigne et de petite taille, qui peut apparaître sur n'importe quelle région du corps.

Certaines verrues ont une origine virale, d'autres sont induites par un microtraumatisme, mais dans tous les cas vous pouvez les faire disparaître assez rapidement avec une application répétée d'argile montmorillonite verte, sous forme de cataplasmes froids – ou plus simplement de noisettes de pâte argileuse – apposés au minimum durant deux heures quotidiennement, si possible pendant trois à quatre semaines.

Petit plus : pour une plus grande efficacité, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de thym ou de citron à votre préparation argileuse.

Y

Yeux

Pour toutes les affections en rapport avec les yeux, dès lors qu'apparaît la plus petite gêne, la moindre douleur, vous avez intérêt à prendre aussitôt les mesures qui s'imposent.

Pour ce faire, confectionnez un petit cataplasme d'argile froid, placez une gaze sur l'œil infecté, fermé, puis posez délicatement le

cataplasme sur la gaze. En cas de douleur persistante, renouvelez l'opération toutes les demi-heures.

6

LES AUTRES APPLICATIONS PRATIQUES

Comme l'illustrent les deux précédents chapitres, les propriétés minérales de l'argile en font dans bien des cas un atout majeur dans notre vie de tous les jours. Qui plus est « totalement naturel », en ces temps où les manipulations et les ajouts chimiques ont fortement tendance à envahir notre vie.

Qu'il s'agisse de bien-être au quotidien, ou pour soulager un problème physique, ses multiples composants organiques, savamment dosés et employés à bon escient, sont source d'apaisement et de régénération.

Mais là ne s'arrêtent pas les potentialités salvatrices et réparatrices des différentes argiles à notre disposition. Car, en réalité, c'est tout au long de nos journées, dans nos activités quotidiennes et notre environnement le plus immédiat, avec nos compagnons les plus fidèles, que l'argile s'impose véritablement comme un précieux facteur d'harmonisation et de rééquilibrage.

L'argile dans la maison

Son pouvoir nettoyant et ses capacités d'absorption font de l'argile un produit d'utilisation courante, bien pratique dans nombre de situations auxquelles chacun de nous est confronté jour après jour. À la fois écologique et économique, ses fonctions sont multiples et ne nécessitent le plus souvent aucune préparation.

Pour éliminer les mauvaises odeurs

Il existe, dans toute maison, plusieurs endroits où sont susceptibles d'apparaître des mauvaises odeurs (cuisine, tabac, animaux, essence...), de façon temporaire ou permanente. Quelle qu'en soit la cause, le pouvoir absorbant et purifiant de l'argile peut y remédier durablement.

En véritable régulateur de l'humidité ambiante, et neutralisateur des polluants, l'argile débarrasse tous les recoins de la maison de leurs nuisances olfactives : cave, grenier, débarras, placards, réfrigérateur, placards à chaussures, rideaux, paniers ou couvertures d'animaux domestiques...

Pour ce faire, il suffit de verser 2 cuillerées d'argile surfine dans un récipient, en y ajoutant éventuellement une huile essentielle de votre choix, et de placer celui-ci dans l'endroit d'où émane l'odeur qui vous incommod. Si l'odeur persiste, changez l'argile régulièrement.

À défaut d'avoir une argile surfine à votre disposition, de l'argile concassée en morceaux, ou en billes, peut tout aussi bien faire l'affaire et produire les mêmes effets désodorisants.

Pour nettoyer, dégraisser, assainir les surfaces

L'argile se révèle être un nettoyant d'une efficacité remarquable. La *pierre d'argile*, grâce à ses propriétés exceptionnelles, peut ainsi remplacer avantageusement la quasi-totalité des produits ménagers de nettoyage. De couleur blanche et d'aspect rappelant celui de la craie, cette pierre que l'on trouve aisément dans le commerce (au rayon des produits naturels ou de bricolage) est très simple d'utilisation : il suffit d'en prélever un peu à l'aide d'une éponge ou d'un linge mouillé, puis de frotter la surface à nettoyer, avant de rincer à l'eau claire.

La *pierre d'argile* est un puissant nettoyant naturel, que la surface concernée soit en inox, aluminium, PVC, émail, vitre, plexiglas, plastique, acrylique, bois verni, formica, stratifié... les résultats sont spectaculaires, tant sur les meubles de cuisine, les plaques de cuisson et les fours, en passant par les éviers et robinetteries, les carreaux de faïence, les vitres et les miroirs, que sur le marbre, le granit et le mobilier de jardin.

Si elle peut nettoyer la plupart des surfaces de la maison, la *Pierre d'argile* est tout aussi efficace en extérieur, que ce soit pour le bateau, la caravane ou le camping-car. Ne provoquant aucune rayure car elle n'est pas granuleuse, elle dégraisse, détartre et désoxyde les métaux (inox, cuivre, argenterie, aluminium, laiton).

Il est à noter que vous pouvez aussi remplacer la *Pierre d'argile* par un mélange de votre composition. À cet effet, versez dans un bol en terre, ou en céramique, un verre d'argile blanche surfine, un demi-verre de savon de Marseille liquide, 2 cuillerées à soupe de bicarbonate de soude, et selon votre goût quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix. Laissez sécher jusqu'à obtenir un bloc bien compact, que vous pouvez alors utiliser, ou bien conserver aussi longtemps que vous voudrez si vous le gardez dans une boîte en métal bien fermée.

À titre d'exemple – et pour en démontrer à la fois l'efficacité remarquable et l'économie substantielle –, on considère généralement qu'un pot de 500 g de *Pierre d'argile* permet de réaliser une année d'utilisation en usage domestique. Ce qui, en outre, engendre une action responsable, éminemment écologique, à savoir ne plus avoir recours à un nombre considérable de produits d'entretien issus de la chimie lourde, généralement très polluants.

Pour épurer l'eau

Remplissez une carafe d'eau du robinet, puis ajoutez 1 cuillerée à café d'argile blanche. Laissez reposer durant trois à quatre heures. Prenez ensuite le soin de filtrer l'eau, après quoi cette dernière est assainie et immédiatement buvable, nettoyée de ses impuretés et débarrassée de toute odeur.

Pour faire disparaître les taches

À la fois absorbante, dégraissante et neutralisatrice d'odeurs, l'argile est tout indiquée pour éliminer la plupart des taches que l'on produit au gré de nos activités de tous les jours.

Qu'il s'agisse de taches de nourriture, de vin, d'urine, d'origine animale ou de toute autre provenance ; que ce soit sur les tissus communs, la soie, le daim, les tapis, les moquettes, ou encore le marbre... l'argile agit en profondeur, dès lors que vous avez saupoudré la tache en question d'argile en poudre et que vous laissez les minéraux qui la composent faire leur effet, durant au moins deux à trois heures. Après quoi, il vous suffit de broser le résidu de poudre d'argile pour constater que la tache a disparu. À condition toutefois d'intervenir avant que la tache soit sèche.

Pour les taches dégageant une forte odeur, issues par exemple des carburants ou de certains produits chimiques, remplacez l'argile en poudre par de l'argile concassée qui, tout en absorbant immédiatement le liquide, va également neutraliser son odeur.

Pour laver le linge

Toujours en référence à ses étonnantes propriétés absorbantes, l'argile peut également remplacer utilement – et économiquement – la lessive avec laquelle vous lavez votre linge.

Le mode opératoire va dépendre du type de machine à laver dont vous disposez. S'il s'agit d'une machine à ouverture sur le dessus, laissez la machine se remplir d'eau, arrêtez-la et introduisez à même le linge déjà mouillé l'équivalent de trois cuillerées à soupe d'argile verte concassée. Après quoi, relancez la machine afin qu'elle accomplisse son cycle normalement.

Si vous possédez une machine à ouverture frontale, tout accès au linge en cours d'opération étant impossible, il est préférable de faire tremper ce dernier au préalable, mélangé à l'argile concassée, pendant une à deux heures, avant de lancer normalement votre machine.

Dans les deux cas, vous pourrez constater combien les minéraux renfermés dans l'argile sont efficaces pour éliminer toutes sortes de taches et de traces, et vous donner un linge aussi propre qu'avec une lessive traditionnelle... à la différence près, toutefois, que vous aurez agi de façon responsable car totalement écologique !

Pour fabriquer des objets résistants et imperméables

D'utilisation courante

Nous l'avons vu à maintes reprises, mélangée à de l'eau l'argile devient malléable, ce qui permet de l'utiliser en cosmétique ou pour soigner certaines pathologies.

Cette grande souplesse d'utilisation permet aussi de mouler et mettre en forme l'argile de multiples manières, avant qu'elle soit ensuite portée à une haute température⁸. À l'image des plus anciennes civilisations, on obtient ainsi des objets en terre cuite (poteries, céramique, porcelaine...), à la fois très résistants et imperméables.

Comme matériau de construction

On oublie trop souvent que la terre, et plus particulièrement l'argile, a toujours été l'un des matériaux de construction privilégiés par l'homme (probablement le plus ancien), à la fois parce qu'on la trouvait partout, et qu'il était facile de la travailler, de lui donner la forme souhaitée.

De nos jours, ces diverses applications sont encore à l'honneur, d'autant plus qu'elles cadrent pleinement avec une vision écologique de l'habitat et une utilisation de matériaux naturels non polluants. L'argile entre ainsi dans la composition et la fabrication de briques de terre crue et de tuiles⁹, de torchis, d'enduits, de panneaux isolants, de revêtements, de peintures, etc.

L'argile dans la construction

Parce qu'elle est disponible dans la nature, et qu'elle demande peu de ressources énergétiques pour la fabrication de ses applications¹⁰, l'argile a de tout temps été employée comme un matériau de base dans la construction, à la fois sain et durable.

Sous toutes les latitudes, confrontée à tous les climats, naturelle et exempte de tout polluant, elle a démontré pouvoir garantir une atmosphère intérieure bienfaisante (avec un air ambiant des plus

sains et une humidité relative de 45 à 55 %), ainsi qu'une capacité exceptionnelle à absorber l'humidité et stocker la chaleur (ce qui permet notamment de conserver le bois dans des conditions optimales).

Pour toutes ces raisons, l'argile est aujourd'hui considérée, à juste titre, comme un matériau traditionnel et qui a de l'avenir, car éminemment écologique et s'inscrivant tout à fait dans les axes d'un développement durable au goût du jour.

Un matériau idéal pour l'habitation et la santé

Les spécialistes de la construction s'accordent à reconnaître que l'argile contribue à créer un climat intérieur optimal, idéal aussi bien en matière d'espace et d'environnement que pour les conditions de vie des occupants du lieu. On peut ainsi mesurer très concrètement que les qualités naturelles de l'argile ont, de façon constante, un effet réellement positif sur le bien-être et la santé de l'homme :

- en absorbant l'humidité de l'air et la restituant selon les besoins lorsque l'air est sec, l'argile fait office de « régulateur d'humidité » (les muqueuses ne sèchent pas dans un tel air ambiant et la composition de la poussière fine est réduite) : aucun autre matériau n'offre une régulation de l'humidité ambiante et un rafraîchissement d'air comparables, sans devoir recourir à des techniques compliquées ;

- depuis des millénaires, l'argile est un complément nécessaire à toutes les constructions en bois : non seulement celui-ci est protégé dans un climat régulé de façon naturelle mais, en évitant que l'humidité ne pénètre dans les structures en bois, l'argile le protège contre l'invasion d'animaux nuisibles ;

- en agglomérant les matières étrangères, les polluants et les odeurs, l'argile fait office « d'améliorateur d'air » et purifie les substances et matières auxquelles elle est associée ;

- par sa capacité à absorber et stocker la chaleur, l'argile contribue en permanence à purifier l'air ambiant ;

- les propriétés minérales de l'argile, mises en œuvre dans un grand nombre de produits destinés à la construction, notamment en

matière d'isolation (thermique, acoustique...), contribuent activement à l'amélioration énergétique de l'habitat ;

- aisément modelable et réparable, qui plus est totalement recyclable, l'argile s'impose également comme un matériau très économique.

Dès lors, on comprend pourquoi, depuis toujours, l'argile a été mise en œuvre de multiples manières, sous forme de colombages, torchis, pisés, adobes, enduits intérieurs, peintures, etc., ou encore cuite sous forme de briques, de tuiles.

De multiples applications dans la construction moderne

Dans le domaine de la construction moderne, ce que l'on appelle aujourd'hui « argile » est en réalité un mélange d'argiles au grain très fin et de sables aux grains plus grossiers. L'argile joue le rôle de liant et le sable celui d'agrégat, pour créer des produits à la fois naturels, sans apports de produits chimiques, ne nécessitant qu'une faible consommation d'énergie pour leur fabrication¹¹ et au final très résistants.

En absorbant et diffusant de façon régulée l'humidité de l'air, l'argile utilisée pour les murs stabilise l'hygrométrie ambiante, rendant ainsi l'air plus sain.

Perméable à la vapeur d'eau, au contraire du plâtre ou du ciment, l'argile « respire », ce qui permet de maintenir des murs plus secs en évitant des ponts thermiques qui seraient dus à la présence d'humidité.

Toujours dans les murs, parce qu'elle a une masse volumineuse importante, l'argile est « lourde », ce qui lui permet d'emmagasiner la chaleur et de la restituer lorsqu'il fait plus froid, selon le principe bien connu de l'inertie thermique, lequel est particulièrement avantageux dans la construction des habitations.

Pour les mêmes raisons, l'argile absorbe et atténue une grande partie du bruit ambiant, ce qui lui confère des qualités phoniques très intéressantes.

Le secteur du bâtiment trouve dans l'argile tous les avantages d'une grande malléabilité, d'une résistance aux très hautes

températures et d'une excellente imperméabilité. Alors qu'autrefois seul l'artisanat en faisait usage sous forme de terre cuite, il existe aujourd'hui de nombreuses applications industrielles, quelquefois bien au-delà du seul domaine de l'habitat (pots d'échappement, boucliers thermiques des fusées, isolants phoniques...).

L'argile entre ainsi dans la construction de murs porteurs, dans l'isolation des murs intérieurs et extérieurs, dans le stockage de la chaleur, ou encore dans la réalisation de crépis, mortiers ou enduits.

Les blocs en argile massifs (adobe) se maçonneront comme des briques, de préférence avec du mortier d'argile. Ils peuvent s'utiliser comme parois intérieures insonorisantes emmagasinant la chaleur ou comme coffrage intérieur dans la construction de maisons à ossature tout en se prêtant bien à l'édification de murs porteurs.

Les murs en pisé résultent du tassement de l'argile (le plus souvent, manuel ou à l'aide d'un pilon à air comprimé) dans un coffrage. Ils peuvent avoir une fonction porteuse, emmagasinent bien la chaleur et présentent un caractère spécial, de par leur structure irrégulière.

Les blocs en torchis sont enrichis de paille, de petits morceaux de bois hachés, de copeaux et s'utilisent dans la construction de murs extérieurs et intérieurs, fournissant une isolation thermique et phonique optimale à l'ossature en bois ou servant aux murs extérieurs d'isolation intérieure.

Le clayonnage avec crépi de torchis est utilisé surtout dans les restaurations de maisons à colombage.

Les panneaux en pisé s'utilisent de manière optimale, par exemple pour planchéier et revêtir les lattes dans un revêtement de toit en pente.

Le crépi en argile, le mortier d'argile et les enduits servent d'une part à neutraliser les odeurs à l'intérieur du bâtiment et d'autre part à équilibrer l'humidité atmosphérique. Par ailleurs, on ne doit employer tout au plus que des peintures naturelles (minérales). Le crépi en argile ne doit pas être utilisé aux endroits exposés aux éclaboussures.

Source

:

<http://www.hausinfo.ch/home/fr/batiment/construire-habiter-sainement/argile.print.html>

Matériau idéal pour une construction saine, très efficace et facile à mettre en œuvre, ne provoquant aucune allergie chez ceux qui la travaillent, offrant une grande diversité de couleurs naturelles et une plasticité pouvant inspirer une grande variété de décors, produisant une atmosphère feutrée et garantissant une bonne isolation acoustique, l'utilisation de l'argile dans la construction s'inscrit à l'évidence dans une démarche de haute qualité environnementale.

Très loin des utilisations artisanales d'autrefois, c'est à présent d'une industrie moderne, permettant de réaliser toutes les parties de la construction, dont il est question. L'argile permet ainsi de réaliser

une large gamme de produits poreux (pouvant être rayés par l'acier) ou non poreux (vitrifiés) :

- des murs de fondation en briques pleines ;
- des murs d'élévation en briques creuses ;
- des hourdis pour planchers ;
- des bardeaux¹² sous toiture ;
- des tuiles pour couverture ;
- des carreaux pour les revêtements de sols ;
- des faïences pour les revêtements de murs ;
- des boisseaux pour les cheminées ;
- des briques pleines (moulées à la presse ou à la filière) ;
- des briques de parement (façonnées par double pressage) ;
- des briques perforées (façonnées avec des noyaux réalisant diverses perforations).

Il existe, par ailleurs, un grand nombre d'applications sous forme de panneaux et blocs en argile, fabriqués à partir d'argile additionnée de copeaux de bois, particulièrement adaptés pour jouer sur le volume hygrométrique, améliorer le confort intérieur et bonifier l'ambiance du lieu. D'une mise en œuvre très facile, ils sont susceptibles de recevoir un enduit, protègent très efficacement contre les champs magnétiques et les radiations, et de plus sont cent pour cent recyclables. Ces différents paramètres les désignent comme tout indiqués pour les constructions en ossature bois, auxquelles leur masse phonique et thermique est très bénéfique.

Les blocs en argile sont notamment utilisés pour réaliser des cloisons de séparation, les parements intérieurs à enduire des constructions maçonnées, le remplissage des colombages.

Quant aux panneaux en argile, leur utilisation est encore plus diversifiée : des cloisons de séparation légères, le parement intérieur à enduire des constructions maçonnées, le parement intérieur des constructions à ossature bois ou des constructions poteau-poutre avec mur ossature bois, des murs intérieurs d'isolation dans les constructions maçonnées, des éléments de support pour chauffage mural, des plafonds sous poutres en bois.

Le crépi d'argile, généralement composé de barbotine d'argile, d'agréats et d'une fibre (souvent de la paille hachée), est également très prisé dans les constructions modernes, dans

lesquelles il sert à enduire les murs intérieurs avant que ceux-ci ne soient recouverts de peinture.

L'enduit à l'argile, quant à lui, est un très bon isolant, qui favorise le rayonnement de la chaleur et régule plus de 50 % de l'humidité. Réalisé avec des pigments naturels, il ne s'altère pas avec le temps et ne ternit pas les couleurs. Il peut s'appliquer sur tout type de support (briques, blocs, plâtre, botte de paille, panneaux divers, etc.) et existe également en couches d'accrochage pour les supports lisses tels que les plaques de plâtre. Une petite « astuce écologique » consiste à réaliser des murs chauffants, très performants, en noyant des conduites d'eau chaude dans l'enduit à l'argile.

Enfin, l'argile joue également un rôle prépondérant dans l'élaboration d'un certain nombre de peintures, de couleurs diverses, pouvant s'appliquer très simplement sur des supports variés, dans lesquelles elle joue un rôle de liant... avec en plus l'avantage majeur de réguler l'hygrométrie des pièces, et de n'avoir aucun impact négatif sur la santé.

Concernant les apports bénéfiques de l'argile dans la construction, on ne peut manquer, également, de mentionner les utilisations qui en sont faites dans la rénovation des bâtiments anciens, que ce soit pour le gros œuvre, les enduits et le plafonnage, ou encore l'isolation, avec une mention particulière pour les panneaux d'argile expansée. Ces derniers sont réalisés à partir d'argile séchée, réduite en poudre, réhydratée et chauffée à 1200 °C dans des fours rotatifs, ce qui multiplie son volume par cinq ; il ne reste plus ensuite qu'à calibrer les billes ainsi obtenues, qui sont durables, recyclables, imputrescibles, perméables à la vapeur, résistantes à la compression, au feu et aux attaques d'insectes.

RÉALISEZ VOUS-MÊME VOTRE PEINTURE À L'ARGILE

Pour préparer votre peinture, vous pouvez ajouter à l'argile différents ingrédients :

– la colle de farine assurera une bonne adhérence au support ;

– du blanc de Meudon dilué dans de l'eau renforcera le pouvoir couvrant de la préparation ;

– un peu d'huile de lin donnera une certaine souplesse au mélange ;

– un peu de vinaigre d'alcool blanc aura un effet antibactérien.

Pour une dose de peinture argileuse, prévoyez 1/3 de colle de farine, 1/4 de Blanc de Meudon délayé, 1/8 d'huile de lin, 1/8 de vinaigre d'alcool blanc. Mélangez le tout.

Vous pouvez réaliser la coloration de la peinture d'argile avec un colorant universel, des pigments, etc. Il est important, cependant, de ne pas dépasser 5 % d'apport, pour conserver l'homogénéité et le côté naturel de votre peinture.

Sur les peintures anciennes, poncez légèrement, dépoussiérez, et si besoin rebouchez les fissures. Étalez ensuite la peinture à l'argile en une ou deux couches, à douze heures d'intervalle. Le nombre de couches dépend de l'effet que vous désirez obtenir.

Sur enduit en terre, pisé ou tout autre support très absorbant, délayez la première couche avec 10 % d'eau.

L'argile en usage vétérinaire

À l'image des hommes, les animaux utilisent l'argile depuis toujours. C'est tout naturellement que leur instinct leur a fait remarquer que prendre des bains de boue argileuse élimine les parasites, les soulage et soigne leurs plaies lorsqu'ils sont blessés.

Les animaux sauvages s'y roulent fréquemment, y plongent leurs membres blessés et se prémunissent ainsi de toutes infections. En Afrique notamment, certaines espèces animales ont pour habitude de manger de la boue d'argile, ce qui améliore leur condition physique.

Plus près de nous, nos animaux de compagnie, de même que ceux qui sont dans les filières d'élevage, peuvent bénéficier selon les circonstances des propriétés bienfaitrices des différentes sortes d'argile.

L'argile verte montmorillonite, qui offre l'avantage de cumuler des propriétés hors du commun – absorbante, adsorbante, anti-inflammatoire, reminéralisante — qui lui confèrent un large spectre d'actions possibles, permet de traiter un grand nombre de pathologies animales : les problèmes cutanés (pyodermites, dermites atopiques, démodécies, teignes, petites plaies, zones prurigineuses, eczémas...), les pathologies rhumatismales et arthritiques, les problèmes de circulation, les troubles gastro-intestinaux, les suites opératoires (stimulation du système immunitaire lors de la convalescence), les cas de fatigue générale, d'asthénie, les blessures diverses, etc.

Le plus souvent, on constate ainsi que l'argile peut solutionner les problèmes rencontrés par les animaux dans nombre de cas similaires à ceux des humains, et donc être administrée soit par des applications externes (saupoudrage, enveloppement, emplâtre, cataplasme, compresse, bain...), soit par une cure interne plus ou moins prolongée.

En application externe

S'il est efficace d'utiliser l'argile pour résoudre les problèmes rencontrés par les animaux, en revanche il est parfois plus compliqué de parvenir à mettre en œuvre la solution retenue. En effet, dans la plupart des cas il s'avère difficile de faire tenir un cataplasme ou un emplâtre d'argile dès lors qu'il a été mis en place, car l'animal en question reste rarement tranquille suffisamment longtemps pour que le traitement soit réellement efficace.

Il convient donc de mettre en place un bandage adapté à la fois à la marche de l'animal et au maintien du cataplasme au bon endroit, la difficulté résidant dans le fait que ledit cataplasme est généralement assez lourd et risque d'être aisément déplacé.

Lorsqu'on l'applique directement sur la peau, l'argile (blanche ou verte) empêche d'une part le développement des éléments pathogènes, et d'autre part elle stimule la régénérescence cellulaire. Elle agit donc à merveille pour les *plaies*, les *piqûres d'insectes*, mais aussi :

- *les abcès* : il est bon de savoir qu'un animal domestique (chat, chien...) portant des abcès dus à des coups ou des blessures va naturellement se coucher sur de l'argile sèche concassée que l'on aura déposée dans un bac sous un linge, son instinct lui indiquant qu'il trouvera là un remède à ses maux. À la campagne, dans certaines régions une ancienne tradition veut qu'on enduise totalement certains animaux gravement malades avec un mélange d'argile et de vinaigre (ou d'eau chargée en sel marin) ;

- *les échardes* : recouvrez le point d'entrée d'une couche d'argile maintenue par une compresse humide, et laissez en place durant une douzaine d'heures. L'écharde sera sortie toute seule et sans douleur ;

- *les traumatismes tendineux ou musculaires* : apposez sur la zone douloureuse un emplâtre d'argile de 3 ou 4 cm d'épaisseur, auquel vous ajoutez 1 goutte d'huile essentielle d'arnica. Maintenez l'emplâtre en place par une gaze, durant une heure, en prenant soin de le réhumidifier si besoin. Ensuite, retirez le pansement et rincez à l'eau tiède, puis reproduisez la même opération deux à trois fois par jour jusqu'à disparition des symptômes. Douleurs et enflures disparaissent rapidement.

À titre d'exemple, l'argile verte est particulièrement recommandée pour les chevaux, en cataplasmes froids sur les tendons après chaque effort ou entraînement, en temps normal afin de sauvegarder des jambes saines, et plus spécialement dès l'apparition de petites mollettes, soufflettes, vessigons ou gonflements au niveau des articulations et des tendons.

Plus généralement, lorsque le préjudice n'est pas important, on peut simplement plonger la patte douloureuse de l'animal dans un peu de boue argileuse, puis laisser sécher avant de rincer abondamment.

Ou, encore plus simple, pour un traitement vraiment superficiel, se contenter de saupoudrer les plaies ou lésions avec de l'argile surfine.

En cure interne

L'autre méthode d'administration, comme pour les humains, consiste à procéder par voie interne, sous forme ponctuelle au cas par cas, ou en cures prolongées de une à plusieurs semaines.

Dans un premier temps, il est possible de provoquer l'absorption d'argile par les animaux de façon très simple, en intégrant celle-ci à leurs habitudes :

- saupoudrez de l'argile surfine sur leur poil, de telle sorte qu'ils l'avalent lorsqu'ils se lécheront ;

- placez des morceaux d'argile concassée dans un bac à eau, ni en métal ni en plastique mais en grès ou en verre (environ une poignée par litre d'eau, ou quatre cuillerées à soupe s'il s'agit d'argile en poudre), provoquant la dissolution des morceaux dans l'eau qu'ils boiront ensuite. Encore plus simplement, vous pouvez filtrer systématiquement l'eau du robinet que vous donnez à votre animal domestique (chien, chat, cheval, hamster, cochon d'Inde, lapin, poissons, oiseaux). Pour ce faire, remplissez une bouteille en verre d'un litre d'eau, à laquelle vous ajoutez une cuillerée à café d'argile ultra-ventilée, puis laissez reposer ce mélange une douzaine d'heures. Versez ensuite le liquide (sans le résidu argileux déposé au fond de la bouteille) dans le bol de votre animal, qui va dès lors bénéficier des bienfaits d'une eau épurée, enrichie d'oligo-éléments

et de nombreux minéraux indispensables à son équilibre, et qui de plus ne sentira plus le chlore ;

- utilisez une seringue (sans aiguille), que vous remplissez d'eau argileuse, avant de l'injecter entre les dents de l'animal ;

- mélangez de l'argile surfine à sa nourriture habituelle (croquettes, pâtées, graines) dans un récipient en grès ou en verre (surtout pas en métal ou en plastique), avec une cuillère en bois.

Pour les affections plus prononcées, il est recommandé de faire boire à l'animal malade des préparations pouvant varier selon le type de pathologie :

- en cas de diarrhée, administrez-lui trois fois par jour du lait d'argile (une cuillerée à soupe de lait pour 10 à 15 kg de poids vif). Poursuivez la cure, puis diminuez le volume et la fréquence des administrations jusqu'à guérison complète ;

- en cas de dermatose, de convalescence, de maladie infectieuse ou de suite chirurgicale, faites boire à l'animal de l'eau argileuse le matin à jeun, durant trois à quatre semaines, ce qui aura un effet de détoxification et de redynamisation de son organisme.

Enfin, en guise d'assainissement des lieux fréquentés par vos animaux, vous pouvez saupoudrer leur litière, leur couverture ou coussin, et plus généralement le sol ou les parois des endroits qu'ils affectionnent tout particulièrement (panier, niche, écurie, volière, étable), ce chaque fois que vous les nettoyez.

Dans l'alimentation animale

Les bienfaits de l'argile étant avérés pour les animaux sauvages comme pour nos plus proches compagnons domestiques, il était inévitable que des applications soient également mises en œuvre pour les cheptels d'animaux d'élevage.

Toute argile d'origine volcanique (formée par le vieillissement de cendres volcaniques) qui est constituée de montmorillonite porte le nom de bentonite et peut englober des matériaux de compositions différentes. Il existe ainsi des bentonites qui sont riches en sodium, d'autres en calcium, potassium ou magnésium.

À partir de ces constatations et des propriétés minérales exceptionnellement riches de l'argile, les scientifiques ont multiplié

les recherches dans le domaine de l'agriculture conventionnelle et de la production animale biologique, jusqu'à établir que la bentonite de sodium est particulièrement adaptée à l'enrichissement de l'alimentation animale :

- comme agent liant dans les aliments en comprimés ou pastilles (pellets) ;
- comme agent antiagglomérant dans les moulées non médicamenteuses ;
- comme agent de remplissage dans les mélanges humides ;
- comme absorbant avec l'ensilage faible en matière sèche ;
- comme « dispensateur » de minéraux.

Il découle de ces propriétés toute une gamme d'effets très dynamisants pour le bétail :

Sur la quasi-totalité des espèces – vaches laitières, bouvillons, ovins, volailles, porcins, caprins, poissons – l'ajout de bentonite à la ration des animaux (variable selon l'espèce et la nature de la ration) a une incidence évidente sur le comportement et la santé des cheptels, la production laitière, l'engraissement ou la fréquence de ponte étant notablement accentués.

EFFET GÉNÉRAL SUR LES ANIMAUX

Énergie et protéines

Plusieurs chercheurs ont observé une meilleure utilisation énergétique et un temps de passage des aliments plus long suite à l'utilisation de bentonite dans l'alimentation, particulièrement pour la volaille (Almquist et al., 1967 ; Quisenberry, 1968).

L'ajout de bentonite de sodium à une source de protéine comme le tourteau de soja a un effet positif sur l'utilisation de l'azote par les ruminants. Selon Britton et al. (1978), la bentonite absorbe l'ammoniaque d'une solution lorsque la concentration en est élevée et le relâche lorsque cette concentration

est faible. La bentonite augmente donc l'efficacité d'utilisation de l'azote.

Minéraux et vitamines

L'ajout de bentonite a souvent pour effet de changer les proportions des différents minéraux, en particulier des cations, dans le rumen. Martin et al. (1969) ont noté par exemple qu'à partir de 4 % de bentonite ajouté à la ration des ruminants, le rapport calcium/phosphore était affecté.

Les premières études sur la bentonite cherchaient à voir s'il y avait un effet négatif à utiliser la bentonite comme liant dans les aliments en comprimés. Suite à quelques expériences théoriques indiquant que la bentonite pouvait bloquer l'absorption de carotène chez les rats et les poussins, Erwin et al. (1958) ont démontré que l'ajout de bentonite de sodium à raison de 3 % dans une ration commerciale riche en pigments n'affectait pas la croissance et la digestibilité chez les bouillons et ne nuisait pas à l'absorption de carotène. La même observation a été faite pour les volailles avec des rations contenant 5 % de bentonite (Briggs et Spivey, 1954).

Toxines

La bentonite permet d'éviter l'absorption des mycotoxines et des poisons dans l'intestin et facilite leur excrétion. Carson et Smith (1983) ont observé que la bentonite incorporée à 10 % d'une ration contenant la toxine T-2 permettait d'éviter la dépression de croissance et le refus de la ration par des rats. La

bentonite était plus efficace que la vermiculite-hydrobiotite. En Australie, MacKenzie (1991) a démontré que la bentonite permettait de traiter chez les bovins un empoisonnement provenant de l'ingestion d'une plante toxique. La bentonite était moins efficace que le charbon activé mais bien moins chère que ce dernier.

Fumiers

La bentonite a comme effet de réduire la teneur en humidité du fumier chez la volaille, ce qui est un avantage considérable pour la volaille en cage (Quisenberry, 1968). Le même effet n'a pas été observé pour les vaches laitières (Hamilton et al., 1988).

Source : <http://eap.mcgill.ca/agrobio/ab370-03.htm>

L'argile au jardin

Produit issu de la terre, naturel par excellence, véritable concentré de minéraux riches en énergie et en facteurs d'épanouissement, l'argile est donc tout indiquée pour vous aider à profiter au maximum de votre jardin. Mais avant d'envisager son utilisation, un petit rappel s'impose, quant aux conditions dans lesquelles celle-ci peut intervenir.

Les atouts d'un sol argileux

Quiconque possède un jardin est fréquemment porté à penser qu'il faut modifier la nature de son sol pour en tirer le meilleur profit, quel que soit le type de culture envisagé. Mais en réalité il est toujours préférable d'adopter le raisonnement inverse, à savoir : plutôt que vouloir changer le terrain, chercher à adapter les futures plantations à la nature du sol existant.

Cela est d'autant plus important quand on se trouve face à un sol argileux, que l'on détecte généralement à quelques signes distinctifs : c'est une terre lourde – la fameuse terre « glaise », généralement composée d'argile et de sable (30 à 45 %), dont les grains s'agglomèrent grâce à l'argile, en faisant un mortier – qui colle à la pelle et à la bêche, et devient très dure lorsqu'elle est sèche, donc plutôt difficile à travailler.

Riche en potasse, elle retient l'eau et fixe les engrais, son avantage majeur résidant dans sa capacité à retenir l'eau, ce qui évite généralement un dessèchement trop rapide des cultures, et rend la terre argileuse fertile. En contrepartie, toujours due à sa partielle imperméabilité, la pénétration de l'eau de pluie est plus complexe et lente que sur un sol non argileux, même en cas d'orages répétés, ce qui peut poser problème en temps de sécheresse excessive.

Laissée à l'abandon, il y pousse abondamment boutons-d'or, pâquerettes, jonc, liserons et trèfles, les pommiers et les poiriers y trouvant une terre de prédilection pour grandir et se développer dans des proportions exceptionnelles. Et vous pouvez encore enrichir cette terre argileuse par un bêchage régulier à l'automne, et en y incorporant du sable, du fumier et du compost, ainsi que de la chaux éteinte tous les trois ans.

Des plantations et des traitements adaptés

Connaissant les particularités d'un sol argileux, vous aurez tout intérêt à privilégier des cultures pouvant s'accommoder de ses impératifs incontournables, leur offrant ainsi toutes les chances de se développer dans des conditions optimales.

La liste des préférences est longue, mais en voici quelques exemples parmi les plus courantes :

- *fleurs* : hellébore, œillet d'Inde, pivoine, rosier ;
- *vivaces* : myosotis, muguet, digitale, primevères ;
- *arbustes* : aubépine, aucuba, groseillier à fleurs, lilas, mahonia, berbérís, cornouiller, forsythia, seringat, chèvrefeuille ;
- *arbres* : bouleau, catalpa, peuplier, pommier d'ornement, chêne, hêtre, charme ;
- *légumes* : aubergine, betterave, chou, courge, haricot, melon, poireau, tomate, navet, brocoli, salade ;
- *fruitiers* : cassissier, framboisier, groseillier, kaki, poirier, prunier.

Au jardin, il est également fréquent que l'argile puisse intervenir autrement que par le sol, par exemple dans des enveloppements d'argile qui aident les greffes à prendre sur les arbres fruitiers. Ou encore par des applications sous forme d'emplâtre local, aidant à la cicatrisation de plaies, branches cassées ou fendues, que vous renouvellez tous les 15 jours jusqu'au terme de la cicatrisation.

Vous pouvez aussi incorporer au pied d'un arbre de l'argile verte surfine, ce qui aura pour effet de lui apporter des éléments nutritifs renforçant sa vitalité. La même opération réalisée sur vos plantations en pots d'extérieur, mais aussi sur vos arbustes et plantes d'intérieur, leur garantira un bon degré d'humidité.

Si vous devez travailler un sol plus sableux, intégrer de l'argile blanche en poudre (kaolinite) dans la terre permettra de reconstituer le complexe argilo-humique, et aussi d'améliorer la rétention de l'eau et des éléments nutritifs par le sol. La même argile, en suspension dans de l'eau, pourra également servir, sous forme de pulvérisations faisant office de barrière minérale, pour lutter contre certains ravageurs envahissant votre jardin, tels que les pucerons, tordeuses¹³ et autres acariens.

Une touche d'argile dans votre jardin biologique

Si vous avez la chance d'entretenir un jardin biologique, et préférez les traitements bios pour vos plantations, vous avez l'habitude de nourrir la terre avec des engrais verts et du compost qui enrichissent l'humus, offrant ainsi aux plantes les substances nutritives suffisantes dont elles ont besoin et leur permettant de

mieux se défendre contre les différentes agressions pouvant survenir dans le jardin. Vous savez aussi que les purins et les décoctions de différentes plantes font merveille pour stimuler, prévenir et soigner vos plantations. Le purin d'orties en est l'un des meilleurs exemples.

Sachez donc que si vous ajoutez de l'argile à la décoction que vous allez pulvériser sur vos végétaux, d'une part cette dernière se fixera mieux sur les feuilles et d'autre part les défenses de vos plantes seront décuplées.

Pour ce faire, préparez l'argile un jour avant la pulvérisation. Versez dans un verre rempli d'eau 2 cuillérées à soupe d'argile, puis laissez macérer jusqu'au lendemain. Juste avant la pulvérisation, remuez l'eau argileuse, et laissez à nouveau reposer, mais seulement deux minutes. Versez ensuite le liquide en suspension (sans le résidu déposé au fond du verre) dans le mélange fait avec 20 litres d'eau (de préférence de l'eau de pluie) pour un litre de purin d'orties. Il ne vous reste plus qu'à pulvériser.

Les billes d'argile

Dans le même esprit, résolument « bio », vous avez tout intérêt à utiliser, en intérieur comme en extérieur, un substrat argileux 100 % minéral, désormais très courant, les *billes d'argile*, qui se révèle très utile à la fois pour le drainage et le rempotage, mais aussi particulièrement stable et durable. Sans oublier qu'il peut aussi être un élément de décoration.

En matière de drainage, les billes d'argile déposées à la surface de vos pots et bacs (sur 3 à 4 cm d'épaisseur) améliorent l'aération, protègent les racines et favorisent ainsi le développement de vos plantes. En cas de rempotage, n'hésitez pas à mélanger votre terreau spécial avec des billes d'argile, ces dernières pouvant représenter jusqu'à 10 % du volume total.

Les billes d'argile peuvent également servir de paillage, évitant ainsi l'évaporation, la pousse des mauvaises herbes, et aussi – ce qui n'est pas le moindre des avantages – l'utilisation de pesticides.

Dans votre mare naturelle

Avoir une mare naturelle dans son jardin est un petit privilège qu'il faut soigneusement entretenir, à la fois pour en tirer des avantages personnels d'un point de vue esthétique et décoratif, mais aussi pour respecter l'équilibre éco-environnemental du lieu.

Il suffit que la nappe phréatique soit très proche du sol de votre jardin, ou qu'un filet d'eau coule sur votre terrain, pour que vous puissiez créer et entretenir une mare naturelle.

Dans le premier cas, vous aurez juste à creuser un trou de la taille et de la forme désirées ; dans l'autre, de creuser un trou et de vous servir du déblai pour créer une petite digue faisant office de barrage naturel pour une partie de l'eau qui dès lors stagnera sous forme de mare. Un apport d'argile bentonite va ensuite vous permettre d'étanchéifier votre mare, de la plus naturelle des manières. Il faut en effet se souvenir que l'argile renferme de remarquables propriétés absorbantes, qui vont vous permettre d'assurer l'étanchéité de votre mare.

Pour ce faire, épandez l'argile au fond de votre trou, sur une épaisseur d'une trentaine de centimètres, puis damez fortement la couche d'argile au fond et sur les bords que vous aurez nivelés en pente pour que l'argile ne s'érode pas. Après quoi, vous pourrez remplir votre mare... et bientôt vérifier que la faune et la flore, protégées par les apports minéraux et les qualités autoréparatrices de l'argile, s'y développent naturellement de façon exceptionnelle.

LA CUISINE À L'ARGILE

La cuisine moderne bénéficie des avancées que peuvent représenter les progrès en matière d'hygiène et de conservation, ainsi que des atouts incontestables de la production biologique, mais force est de constater qu'il reste néanmoins quelques points pouvant encore être améliorés, notamment quand il s'agit de passer à l'acte, c'est-à-dire quand vient le moment de cuisiner.

De ce point de vue aussi, l'argile peut être d'une aide précieuse, car ses propriétés minérales en font un matériau à la fois poreux et étanche, qui de ce fait conserve l'arôme, les vitamines et les éléments nutritifs, donnant aux mets une consistance très particulière.

Il va donc être possible – fortement conseillé, et souvent incontournable dès qu'on l'a essayé – de cuisiner non seulement « dans » de l'argile, à l'aide de plats et récipients spécialement dédiés à cet usage, mais aussi « avec » l'argile, au contact direct des aliments, pour permettre à votre cuisine de bénéficier pleinement de la richesse de ses métaux et ses oligo-éléments.

Cuisiner dans de l'argile

La cuisson dans un pot ou un récipient en argile remonte à la nuit des temps. On en trouve trace aussi bien chez les plus anciennes peuplades africaines que dans nombre de pays d'Asie (Chine, Vietnam, Malaisie...), ou encore dans la Rome antique. Très tôt, dans le même temps qu'ils découvraient les vertus médicinales de la terre argileuse, les hommes ont façonné des jarres, des cruches, des pots, des plats de toutes formes destinés à conserver et cuire les liquides et les aliments, vérifiant très vite les multiples avantages qu'ils pouvaient tirer des étonnantes propriétés de l'argile.

De fait, la cuisson dans un récipient d'argile se révèle être bien plus naturelle – et surtout plus riche d'un point de vue nutritif – que la plupart des autres formes de préparation culinaire. Ce pour quelques raisons très simples :

- les propriétés poreuses des plats en terre cuite non émaillés, étanches, permettent à la chaleur et à l'humidité de se conjuguer pour cuire les préparations uniformément, en respectant au maximum la qualité et la richesse des nutriments, et assurent des repas plus sains, conformes à un mode de vie plus équilibré ;

- l'argile absorbe et emmagasine l'eau, qui est rendue aux mets sous l'influence de la chaleur de cuisson ;

- les vitamines et tous les éléments nutritifs restent conservés et ne se perdent pas, puisque les aliments ne baignent pas dans l'eau de cuisson ;

- il est inutile d'ajouter des graisses, car les aliments cuisent dans leur propre jus, ce qui a pour conséquence que les mets ne sèchent pas et, au contraire, restent très juteux, offrant tous les bénéfices d'une cuisine saine, débarrassée des « vilaines graisses » qui trop souvent, dans la cuisine quotidienne, agressent et surchargent l'organisme ;

- l'arôme naturel des plats est intensifié : les mets conservent leur goût et leurs arômes naturels ;

- qu'il s'agisse de viande bovine ou porcine, de volailles, des légumes, des gratins de pâtes, etc., tout peut être cuit dans un plat d'argile ;

- lorsque le récipient est surmonté d'un couvercle, lui aussi en argile, on obtient une variante de la vapeur au four ;

- une fois cuits, conservés dans un récipient hermétiquement clos, les mets gardent leur chaleur plus longtemps que dans un plat traditionnel ;

- les recettes mûrissent et se développent naturellement, les aliments conservant toutes leurs qualités nutritives, et se transformant de façon authentique jusqu'à parvenir à un résultat équilibré, parfaitement sain.

Enfin, il est à noter que le nettoyage des pots et récipients en argile doit lui aussi faire l'objet de soins attentifs pour rester

totallement naturel. En effet, l'emploi de savon ou de détergent est fortement déconseillé, pour la simple raison que l'argile peut les absorber, risquant ensuite de les restituer lors d'une cuisson ultérieure. Il est donc préférable de nettoyer les plats en argile en les frottant avec du sel.

Il existe une grande variété de plats et récipients en argile pouvant être utilisés pour la cuisson. Parmi les plus courants, on peut citer la célèbre cocotte Römertopf, très pratique et performante, permettant de préparer un grand nombre de mets et de plats succulents ; ou encore la poterie de la Chamba, originaire de Colombie, elle aussi très prisée pour sa simplicité de mise en œuvre et les résultats excellents qu'elle produit ; sans oublier, bien sûr, les nombreux pots d'argile utilisés au quotidien dans la préparation des mets asiatiques.

Cuisiner avec de l'argile

Ainsi que nous l'avons vu dans les chapitres précédents, l'argile peut être ingérée sous diverses formes, comme eau argileuse ou lait d'argile, sous forme de dentifrice qui ensuite se répand dans le tube digestif, par le biais de boules que l'on confectionne soi-même, ou encore de morceaux d'argile concassée que l'on suce comme un bonbon.

Ce que l'on sait moins, c'est que l'argile peut également servir à cuire les aliments, permettant dès lors à ceux-ci de bénéficier de ses propriétés naturelles hors du commun.

Le principe de la cuisson sous « croûte d'argile », fort ancien dans nombre de provinces et de pays, permet de conserver aux aliments leurs vitamines, leurs minéraux et toutes leurs saveurs. En réalité, il s'agit d'une cuisson à la vapeur, qui de ce fait est purement diététique et réellement savoureuse, pouvant s'adapter aussi bien aux viandes et aux poissons, qu'aux légumes et même aux desserts.

Cette cuisson à l'étouffée dans une croûte d'argile, rappelant la cuisson en croûte de sel chère aux Chinois, garde concentrés les parfums et les nutriments, de telle sorte qu'en fin de cuisson, lorsqu'on brise la coque d'argile hermétiquement close, on obtient, le

plus naturellement du monde et sans aucun apport artificiel ou chimique, une texture tendre, juteuse et moelleuse à souhait.

Il devient alors possible, avec ce procédé auquel on s'attache très vite tant il produit des mets succulents, de préparer un grand nombre de recettes, dont les quelques exemples qui suivent donnent un aperçu.

POMMES DE TERRE AU GENIÈVRE EN ROBE D'ARGILE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 45 min

Ingrédients : 8 pommes de terre moyennes non pelées, 1 kg d'argile en bloc prêt à l'emploi, 20 baies de genièvre, 1 cuillerée à soupe de gros sel, 6 cuillerées à soupe de crème fraîche épaisse, le jus d'un citron, 10 brins de ciboulette.

Préchauffez votre four à 180 °C (th. 6).

Écrasez délicatement 16 baies de genièvre, puis mélangez-les avec le gros sel dans un bol.

Étalez ensuite l'argile sur 4 ou 5 mm d'épaisseur et découpez huit rectangles de 10 x 15 cm.

Après quoi, répartissez le mélange sel-genièvre dessus et placez-les sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

Après avoir lavé les pommes de terre, déposez-en une sur chaque rectangle, puis refermez en soudant bien les bords, et finalement enfournez pour 45 min.

Dans un bol, mélangez la crème, 4 baies de genièvre hachées, le jus de citron et la ciboulette hachée.

Au terme de la cuisson, sortez les coques du four et cassez-les. Versez un peu de sauce crémeuse sur chaque pomme de terre et servez.

POMMES DE TERRE EN CROÛTE D'ARGILE, AÏOLI

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients : 12 petites pommes de terre nouvelles, sel de mer, thym, croûte d'argile (120 g de kaolin ou argile blanche, 50 g de lactose en poudre, 2 g d'encre de seiche, 180 cl d'eau, 1 g de sel), aïoli (50 g d'ail confit, 125 g d'huile d'olive extra, 1 jaune d'œuf, 45 g d'eau, 1 g de sel).

Lavez vos pommes de terre.

Cuisez-les ensuite en robe des champs, avec du sel et du thym.

Puis préparez votre mélange d'argile, en procédant comme pour une pâte à crêpes.

Vient alors le moment de préparer votre aïoli, en mixant l'ail avec le sel et le jaune d'œuf. Puis montez à l'huile d'olive comme pour une mayonnaise.

Ensuite, piquez vos pommes de terre dans une brochette et trempez-les dans le bain d'argile.

Laissez-les sécher pendant au moins deux heures.

Sortez chaque brochette délicatement et rebouchez éventuellement les trous avec de l'argile.

Vous pouvez alors chauffer vos pommes de terre dans un four à 50 °C, après quoi vous les servez tièdes avec l'aïoli.

Grâce à la cuisson dans l'argile, les pommes de terre sont croustillantes, et vous les dégustez en les trempant dans l'aïoli.

POULARDE EN COQUE D'ARGILE

Pour 5 personnes

Temps de préparation : 1 h 45

Temps de cuisson : 45 min + 30 min

Ingrédients : 1 poularde, 1/2 foie gras de canard, 5 feuilles de chou vert, 1/2 litre de crème fleurette, 1/2 litre de fond de volaille réduit, sel et poivre, 3 kg d'argile de potier, légumes verts, champignons des bois.

Videz et parez la poularde, retirez-en le bréchet, farcissez-la de foie gras et assaisonnez.

Enrobez ensuite la poularde dans les feuilles de chou blanchies (deux épaisseurs).

Préparez une abaisse d'argile à potier (selon le même principe que pour un plat en croûte).

Mettez dans votre four préchauffé à 215 °C, et faites cuire durant 45 min.

Laissez ensuite reposer pendant une demi-heure.

Préparez la sauce, en ajoutant la crème fleurette à 1/2 litre de fond de volaille. Réduisez à la consistance que vous souhaitez, avec l'assaisonnement qui vous convient. Passez au chinois, puis rectifiez l'assaisonnement.

Enfin, servez avec des champignons des bois et des légumes verts.

TURBOT EN CROÛTE D'ARGILE AUX TRUFFES ET AU PERSIL

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 1 h 15

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients : 4 kg d'argile kaolinite, 1 turbot d'environ 1,6 kg, 50 g de truffes, 2 bottes de persil.

Commencez par étaler l'argile entre deux feuilles de papier sulfurisé (20 x 15 cm, 5 mm d'épaisseur).

Masquez les filets de turbot de beurre pommade, puis recouvrez-les d'une feuille d'algues à sushi.

Ensuite, placez le turbot sur un rectangle d'argile, recouvrez-le d'un autre rectangle et faites la soudure entre les deux rectangles, si nécessaire avec un peu d'eau. Puis laissez reposer une heure.

Enfin, laissez cuire une quinzaine de minutes, dans un four à 180 °C.

POMMES DE TERRE À L'ÉTOUFFÉE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 h

Mode de cuisson : cocotte d'argile Römertopf

Ingrédients : 1 kg de pommes de terre à chair ferme.

Laissez tremper la cocotte vide une demi-heure dans l'eau froide.

Ensuite, remplissez la cocotte aux 3/4 avec des pommes de terre, fermez-la et placez-la en bas de votre four froid.

Chauffez ensuite le four à 180 °C, en laissant la cocotte en place durant une heure.

Au terme de l'heure de cuisson, éteignez le four, et laissez la cocotte dans le four durant une heure supplémentaire.

POULET AUX POMMES DE TERRE ET CAROTTES

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 1 h 15

Mode de cuisson : cocotte d'argile Römertopf

Ingrédients : un poulet de 1,5 kg, 5 carottes et 5 pommes de terre.

Laissez tremper la cocotte vide une demi-heure dans l'eau froide, ce qui permet à ses pores de se gorger d'eau, laquelle sera restituée lentement au cours de la cuisson des aliments.

Déposez votre poulet et quelques cubes de pommes de terre et carottes dans la cocotte, sans aucun ajout.

Mettez au four (180 °C) et laissez cuire une heure et quart.

La cuisson terminée, le poulet, la chair dorée à point et très tendre, est prêt à être servi.

POULET AUX POIREAUX

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 1 h

Mode de cuisson : cocotte d'argile Römertopf

Ingrédients : un poulet de 1,5 kg, 4 poireaux, huile d'olive, herbes de Provence.

Commencez par faire tremper les deux parties de votre cocotte Römertopf dans de l'eau froide pour qu'elles se gorgent d'eau, durant une quinzaine de minutes.

En attendant, lavez et coupez les légumes.

Ensuite, déposez dans le Römertopf votre poulet coupé en morceaux, sur un lit de blancs de poireaux.

Assaisonnez et arrosez d'un liquide de votre choix, par exemple un peu d'herbes de Provence et un filet d'huile d'olive.

Fermez hermétiquement la cocotte en emboîtant son couvercle. Enfournez la cocotte dans le four froid, puis allumez ce dernier et portez la température à 200 °C.

Laissez cuire environ une heure, sortez la cocotte du four. Vous pouvez servir, c'est prêt... et succulent !

SAUMON CUIT À L'ARGILE

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 1 h

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients : 10 g de baies roses, 10 g de fleur de sel, 900 g de filet de saumon, 1 kg d'argile tendre, 4 g de poivre blanc du Pendjab, 4 cl d'huile d'olive.

Commencez par ôter les arêtes, la peau et les parties noires du filet de saumon.

Ensuite, mélangez les baies roses avec le poivre concassé, la fleur de sel et l'huile d'olive, puis badigeonnez le saumon avec votre assaisonnement, avant de l'envelopper dans une feuille de papier sulfurisé.

Préparez ensuite l'argile : avec un rouleau à pâtisserie, étalez l'argile sur une épaisseur de 5 mm, entre deux feuilles de papier sulfurisé. Avec une moitié de l'argile, réalisez une base aux dimensions du saumon, que vous posez sur une plaque allant au four. Après quoi vous recouvrez le poisson avec la deuxième moitié de l'argile. Prenez soin de bien presser les bords pour fermer hermétiquement votre préparation.

Préchauffez votre four à 140 °C, puis laissez cuire le saumon durant une cinquantaine de minutes.

Lorsque la cuisson est terminée, sortez le saumon du four, laissez-le reposer 5 min et servez. Ce n'est qu'alors que vous cassez la coque d'argile, avec un couteau à dents ou le dos d'une

fourchette, avant de tailler en six portions votre saumon moelleux et rosé à cœur.

DAURADE ROYALE EN CROÛTE D'ARGILE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients : 1 daurade royale (1 kg), 2 kg d'argile fine, 2 branches de romarin, 1 oignon, 1 citron, 2 tomates grappes, 1 petite courgette ; *pour la garniture* : 12 artichauts bouquets, 12 tomates grappes ; et aussi 10 cl de fond de volaille, 2 fenouils, 1 branche de romarin, 1/2 litre de lait, 5 grains de fenouil, 20 cl d'huile d'olive, 15 g de sel, 5 g de poivre.

Pour commencer, faites fondre l'oignon émincé dans une casserole avec de l'huile d'olive et quelques brins de romarin, pendant une dizaine de minutes.

Ensuite, après avoir farci le poisson avec votre préparation, ajoutez-y le reste de romarin.

Puis préparez les légumes. D'abord, coupez finement le citron, les tomates et la courgette, après quoi vous faites une bande de ces légumes en les intercalant sur le poisson.

Emballer le tout dans une feuille de papier cuisson puis dans l'argile, en n'oubliant pas de faire une petite cheminée pour que la vapeur de cuisson puisse s'évacuer. Puis introduisez le tout au four, et faites cuire à 200 °C durant 25 minutes.

Pendant la cuisson, préparez votre garniture. Tournez les artichauts et enlevez le foin, puis émincez-les et faites-les sauter.

Ensuite, émincez également le fenouil, avant de le faire cuire lentement dans le lait, avec les grains de fenouil, et de laisser réduire.

À mi-cuisson des artichauts, déglacez avec le fond blanc, ajoutez les tomates, la branche de romarin et l'huile d'olive. Salez, poivrez. C'est alors le moment de mixer le fenouil, et de le passer au chinois fin.

Lorsque la cuisson arrive à son terme, présentez à table la daurade avec sa croûte d'argile, brisez cette dernière avec une cuillère ou un couteau à dents, et servez.

PIGEONNEAU EN CROÛTE D'ARGILE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 45 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients : 4 suprêmes de pigeonneau, 800 g d'argile, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Dans un premier temps, préparez les pigeonneaux, en saisissant rapidement les suprêmes à la poêle, dans un peu d'huile d'olive.

Ensuite, assaisonnez-les selon votre goût, afin que la viande ne rende pas son jus, puis emballez chaque pigeonneau dans une feuille de papier sulfurisé.

Vient alors le moment d'abaisser l'argile, et d'emballer chaque pigeonneau dedans, en donnant à celle-ci la forme que vous souhaitez.

Mettez enfin les croûtes d'argile au four, pour une cuisson d'une quinzaine de minutes à 200 °C.

Un quart d'heure plus tard, sortez les croûtes du four, cassez-les avec une cuillère et servez vos pigeonneaux saignants.

ÉPAULE D'AGNEAU EN CROÛTE

Pour 6 personnes

Temps de préparation : 40 min

Temps de cuisson : 2 h

Ingrédients : une épaule d'agneau désossée, 1 kg d'argile de sculpture, un sac de foin bio, 2 gousses d'ail, de la coriandre fraîche, 1 branche de romarin, 4 branches de thym, 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, 2 cuillerées à café de cumin, 1 cuillerée à café de paprika.

Pour commencer, écrasez les deux gousses d'ail, hachez finement la coriandre, puis mélangez-la avec la branche de romarin, les branches de thym, les 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive, les 2 cuillerées à café de cumin, la cuillerée à café de paprika, en y ajoutant du sel et du poivre.

Ensuite, massez l'épaule d'agneau avec votre mélange, puis laissez macérer toute une journée.

Avant de mettre l'épaule d'agneau au four, saisissez-la dans une cocotte, 1 à 2 min pour chaque face.

Vous devez ensuite préparer votre argile. Pour cela, découpez deux cubes d'argile de 15 cm de large, que vous étalez ensuite jusqu'à obtenir des plaques d'environ 1 cm d'épaisseur, que vous emballez ensuite dans du papier sulfurisé.

Après quoi, dans une grande feuille de papier sulfurisé, déposez le foin bio, sur lequel vous placez votre épaule d'agneau. Entourez cette dernière avec le foin et emballez le tout de façon aussi étanche que possible.

Déposez ensuite votre épaule enveloppée de foin sur la première plaque d'argile, recouvrez-la de la seconde plaque, et soudez hermétiquement le tout en pressant les bords des deux plaques d'argile.

Préchauffez votre four, puis introduisez votre épaule d'agneau, que vous laisserez cuire durant deux heures, à 150 °C.

Au terme de la cuisson, servez tel quel, en donnant à l'un ou l'autre des convives une cuillère pour casser l'argile et faire apparaître votre succulente épaule d'agneau.

LAPIN JARDINIÈRE EN COCOTTE D'ARGILE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1 h

Mode de cuisson : cocotte d'argile Römertopf

Ingrédients : 1 lapin de 1,5 kg découpé en morceaux, 400 g de carottes, 1/2 poivron vert, 1 cœur de céleri branche, 500 g de tomates, 4 oignons, 2 gousses d'ail frais, 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 brins de romarin, 4 feuilles de sauge, sel, poivre.

Commencez par faire tremper les deux parties de votre cocotte Römertopf dans de l'eau froide pour qu'elles se gorgent d'eau, durant une quinzaine de minutes.

Pendant le trempage, pelez puis émincez les carottes et le cœur de céleri, taillez les tomates et le demi-poivron épépinés en dés, pelez et hachez les oignons, et enfin écrasez les gousses d'ail avec le plat d'un couteau.

Une fois la cocotte vidée de son eau, déposez les légumes au fond et les morceaux de lapin par-dessus.

Salez, poivrez, arrosez d'huile d'olive. Ajoutez ensuite le romarin et les feuilles de sauge.

Fermez la cocotte avec son couvercle et introduisez-la dans le four froid. Alors seulement, allumez le four et laissez cuire une heure, à 180 °C.

Au terme de la cuisson, servez sur table dans la cocotte Römertopf.

PINTADE EN CROÛTE D'ARGILE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 2 h

Ingrédients : 1 pintade prête à cuire (1,2 kg), 1/2 citron, 10 feuilles de sauge, 1 oignon, 5 gousses d'ail, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, 2 kg d'argile, sel, poivre.

Avant toute chose, préchauffez votre four à 240 °C.

Pendant ce temps, ciselez la moitié des feuilles de sauge, pelez l'ail et l'oignon puis taillez-les grossièrement.

Ces préparatifs accomplis, après l'avoir assaisonnée de sel et de poivre, garnissez l'intérieur de la pintade avec les feuilles de sauge, l'ail et l'oignon taillés.

Ensuite, frottez l'extérieur de la pintade avec le citron. Après quoi vous pouvez la badigeonner d'huile, la saupoudrer de sauge ciselée et l'assaisonner de sel et de poivre.

La phase suivante consiste à envelopper la pintade dans une feuille de papier sulfurisé.

C'est alors le moment de préparer votre argile. Étalez-la au rouleau, sur une épaisseur d'au moins 1 cm, puis posez dessus la pintade et enveloppez cette dernière hermétiquement dans l'argile.

Une fois la pintade au four, laissez cuire deux heures.

Au sortir du four, laissez reposer la coque d'argile une dizaine de minutes, puis servez-la sur table, où vous cassez la croûte avec un petit marteau ou le dos d'une cuillère.

FILET DE CHEVREUIL AU SAPIN EN CROÛTE D'ARGILE

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients : 600 g de filet de chevreuil, quelques branchettes de sapin, huile d'olive, sel, poivre.

Dans un premier temps, divisez votre filet de chevreuil en quatre, salez et poivrez des deux côtés, puis faites-le colorer très rapidement dans la cocotte avec un peu d'huile, mais surtout sans le cuire.

Ensuite, étalez l'argile, mettez de la gaze au centre ainsi que les branchettes de sapin, puis déposez dessus le filet. Recouvrez de branches puis de gaze et refermez l'argile pour former une paillote. Reproduisez ensuite l'opération à l'identique pour les trois autres parts.

Introduisez vos croûtes d'argile sur la plaque de votre four, et laissez cuire vingt-cinq minutes à four moyen.

La cuisson terminée, servez tel quel, chaque convive ayant à casser lui-même la croûte d'argile avec le dos d'une cuillère ou un couteau à dents.

Vous pouvez éventuellement accompagner le filet de chevreuil en croûte d'argile d'une sauce au vin rouge.

Conclusion

Force est de constater que l'on entend peu parler de l'argile au quotidien.

Seules l'esthétique et la cosmétique modernes y font quelquefois référence.

Pourtant, il n'existe pas de matière plus noble, plus riche en minéraux de toutes sortes, plus naturelle d'accès et d'utilisation pour l'homme comme pour son environnement, que la terre argileuse.

Évidemment, le fait qu'elle soit très économique et facile à mettre en œuvre, qui plus est très efficace, incommode forcément les grands groupes financiers qui sont derrière les lobbies pharmaceutiques.

Mais peu importe, en définitive, car l'argile a gagné depuis longtemps la guerre de l'authenticité et de l'efficacité. L'usage qu'en ont fait les civilisations passées, tout au long de l'histoire humaine, plaide largement pour elle. Et quiconque en doute encore peut en vérifier les effets bienfaiteurs à tout moment et en toutes circonstances.

Ce qu'il faut aujourd'hui, en ces temps de mutation générale où il devient urgent de revenir aux valeurs essentielles de l'humanité, où l'écologie, le développement durable et le recours aux produits naturels s'imposent chaque jour davantage de manière incontournable, c'est faire passer l'information.

Pour chacun de nous, de nos enfants, de nos proches, il est désormais impératif de « communiquer » sur la valeur intrinsèque de l'argile, ses étonnantes et multiples propriétés, ses bienfaits confirmés depuis toujours, afin que dans ce monde où tout bouge si vite, où tant d'agressions guettent notre corps et notre esprit, le mieux-être se propage, que les petites douleurs de tous les jours et les maux de société qui nous assaillent quotidiennement

s'estompent *naturellement*, en des pratiques individuelles à mettre en œuvre très simplement chacun chez soi.

Il n'est question, en définitive, que de remplacer bon nombre de produits qui encombrant nos pharmacies personnelles – sans réels effets salvateurs le plus souvent – par l'argile sous toutes ses formes, ses couleurs, ses applications. Sachant qu'il n'est besoin d'aucune formation pour en faire usage, que sa préparation est des plus simples, et qu'il n'y a pratiquement aucun risque à encourir pour peu que l'on s'en tienne aux conseils avisés des connaisseurs.

Absorbante, antibactérienne, adsorbante, antiseptique, couvrante, nettoyante, revitalisante, régénérante... les qualificatifs ne manquent pas pour souligner la multitude de profits apportés par l'argile, qui en font le seul remède qui ait traversé les siècles avec une efficacité et une renommée toujours égales.

En ces temps dédiés à l'urgence, à la simplification, plutôt que de vous laisser séduire, encore et encore, par les sirènes médiatiques et financières de la publicité, remettez-vous-en à l'adage qui dit : « Lorsqu'on doute des mots, il faut s'en tenir aux faits. »

En d'autres termes, allez à l'essentiel : cessez de parler de l'argile, de vous interroger sur sa valeur et ses qualités potentielles : utilisez-la, les résultats parleront pour elle !

Bibliographie

BOHERA Carme, *Avec de l'argile*, Fleurus, 1999.

BOURGEOIS Pierre, *Soignez-vous avec l'argile*, Éditions De Vecchi, 1995.

BRUNET Francine, « Les argiles et leur pouvoir d'adsorption », thèse de doctorat, Université Paris IX, 1986.

CAILLÈRE Simone, HÉNIN Stéphanie, RAUTUREAU Michel, *Minéralogie des argiles*, Masson, 1982.

CHARRIÉ Jean-Christophe, *ABC de l'argile*, Grancher, 2007.

CHAVANNE Philippe, *200 remèdes à l'argile*, First, 2011.

CHAVARRIA Joaquim, *L'Argile*, Fleurus, 1993.

Collectif, *Bienfaits de l'argile*, Artémis Éditions, 2008.

COUTARET Gérard, *La Guérison par l'argile*, Bussière, 2003.

DAINE Marie, « L'Argilothérapie », thèse de doctorat, Faculté de Reims, 1985.

DELECROIX Jean-Marie, *L'Argile, santé et beauté du corps*, Éditions Médicis, 2007.

DEXTREIT Raymond, *L'argile qui guérit*, Éditions Vivre en harmonie, 1997.

DONNADIEU Yves (Dr), *L'Argile*, Éditions Maloine, 1980.

- GOFFI Bruno, *La Magie de l'argile*, Maison Rustique, 2001.
- GRIM R. E., *Applied Clay Mineralogy*, 1968.
- GROSLIER George, *Le Retour à l'argile*, Kailash Éditions, 1997.
- GUENOT Jean-Pierre, *Comprendre l'argile*, Éditions Chiron, 1993.
- GUENOT Jean-Pierre, *Les Argiles : comment choisir la bonne argile pour votre santé*, Éditions Chiron, 1990.
- KOTCHENKO Nadia, *Les Bienfaits de l'argile*, Marabout, 2001.
- KRCMAR Martina, *L'Argile et ses bienfaits*, Aedis, 2007.
- LEFIEF-DELCOURT Alix, *L'argile, c'est malin*, Leduc's Éditions, 2011.
- MASSON Robert, *La Santé par l'argile*, Éditions MA, 1983.
- MULLER Marie-France, *L'Argile facile*, Jouvence Éditions, 2000.
- NIGELLE Éric, *Pouvoirs merveilleux de l'argile*, Éditions Andrillon, 1976.
- PASSEBECQ André, *L'Argile pour votre santé*, Éditions Dangles, 1990.
- QUÉVA Régine, *Les Bienfaits de l'argile*, J'ai lu, 2012.
- RINGEVAL Marie-Line, *L'Argile et le Potier*, Société des Écrivains, 2003.
- SKAWINSKA Véronique, *Le Livre de l'argile*, Éditions Carrère, 1986.
- VASEY Christopher, *L'Argile facile*, Jouvence Éditions, 2010.

1 Raymond Dextreit, *L'argile qui guérit*, Éditions Vivre en Harmonie, 1997.

2 Jean-Pierre Guénot : « Les argiles sont des corps électriquement chargés. Elles possèdent en surface des ions (cations échangeables) dont découle la majeure partie des propriétés thérapeutiques de l'argile. La charge des particules d'argile négative est neutralisée par la présence d'ions positifs contraires. La substitution entraîne le remplacement d'ion métallique par des cations de charge plus basse. » *Les Argiles*, Chiron, 1990.

3 R. Dextreit, *op. cit.*

4 Teinture-mère : alors qu'une teinture médicinale est fabriquée à base de plantes séchées, une teinture-mère est fabriquée à partir de plantes fraîches. La teinture-mère est obtenue par macération d'une plante dans de l'alcool à 90°, durant une période variable, habituellement de 10 à 21 jours, et dans certains cas plus longuement.

5 Eau florale : aussi appelée « hydrolat », c'est l'eau recueillie après distillation d'une plante. Elle contient, dans de faibles proportions, les mêmes composants et propriétés que l'huile essentielle de la plante dont elle est extraite, et, contrairement à celle-ci, l'eau florale peut être utilisée sans précautions particulières. Elle s'utilise après le démaquillage de la peau, en tonique, pour rafraîchir le visage ou encore dans la confection de soins maison où elle jouera le rôle de phase aqueuse.

6 La spiruline n'est pas à proprement parler une algue, même si par commodité on continue à la désigner comme telle. C'est un micro-organisme, une cyanobactérie, qui se développe rapidement par photosynthèse. D'une taille de l'ordre de 0,1 mm, elle se présente généralement comme un minuscule filament vert enroulé en spires plus ou moins serrées et nombreuses, suivant les souches. Consommée depuis des siècles par certaines populations, la spiruline est aujourd'hui utilisée comme un complément alimentaire à haute valeur nutritionnelle et thérapeutique. Elle est très riche en micronutriments facilement absorbés par l'organisme humain : bêta-carotène (à partir de laquelle est formée la

vitamine A), fer, vitamine B12, acide gamma-linoléique, acides gras essentiels, etc. Ces micronutriments permettent à l'organisme d'assurer sa croissance et de maintenir ses fonctions vitales.

7 Ghassoul (ou « rhassoul ») : argile de la famille des smectites ; glaise volcanique originaire de l'Atlas marocain, réputée depuis des millénaires pour ses propriétés désincrustantes, adoucissantes et régénérantes.

8 Entre 950 et 1080 °C pour l'argile commune (poteries horticoles, briques et tuiles...).

Une première cuisson entre 1050 et 1180 °C pour l'argile à faïence, avant la cuisson d'émaillage entre 1000 et 1 100 °C. Entre 1 150° et 1300 °C pour le grès, température à laquelle la pâte d'argile se vitrifie dans la masse et devient imperméable. Enfin, une cuisson entre 1250 et 1460 °C est nécessaire pour obtenir de la porcelaine, température à laquelle la pâte se vitrifie et devient translucide.

9 Les briques et les tuiles sont fabriquées à partir d'un mélange d'argile et d'eau moulé sous pression, qui est ensuite cuit à une température de 1000 à 1200 °C.

10 Lorsque le séchage de l'argile est réalisé naturellement, et compte tenu des faibles quantités d'énergie nécessaires à sa fabrication, elle présente un bilan des émissions et un bilan énergétique excellents : la construction d'une maison en argile requiert environ $1/20^e$ de l'énergie nécessaire à celle d'une maison conventionnelle.

11 À titre de comparaison, pour sa fabrication, l'argile nécessite 30 kWh/m³, le béton 500 kWh/m³ et l'aluminium 195 000 kWh/m³.

12 Planches minces en forme de tuile.

13 Tordeuses : petites chenilles parasites pouvant attaquer de nombreuses plantes, des arbres, notamment fruitiers, et des arbustes, par exemple des rosiers, faisant des dégâts au verger et au jardin d'ornement.